การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ENHANCING RESILIENCE AND COPING STRATEGIES FOR CYBERBULLYING IN ADOLESCENCE USING MINDFULNESS-BASEDCOGNITIVE THERAPY THROUGH GROUP COUNSELING

กรรณิการ์ พันทอง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

กรรณิการ์ พันทอง

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCING RESILIENCE AND COPING STRATEGIES FOR CYBERBULLYING IN ADOLESCENCE USING MINDFULNESS-BASEDCOGNITIVE THERAPY THROUGH GROUP COUNSELING

KANNIKA PHANTONG

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Applied Psychology)
BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University
2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ของ

กรรณิการ์ พันทอง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน)

..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตุ้ยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี อินทรประเสริฐ)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน
ผู้วิจัย	กรรณิการ์ พันทอง
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจศรา ประเสริฐสิน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และ 2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธีพหุระยะ ได้แก่ การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยแบบผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ โดยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์จากผู้ที่มีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 9 คน จากนั้นนำผลที่ได้ไปเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาข้อคำถามของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผลการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีอายุ 15 – 19 ปี จำนวน 300 คน พบว่า แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ มีจำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการรู้ตัว 10 ข้อ ความสามารถในการปรับตัว 10 ข้อ และความสามารถในการฟื้นตัว 10 ข้อ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ มีจำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา 8 ข้อ และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ 8 ข้อ และการวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยแบบผสานวิธีโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการรวบรวมข้อมูลปรากฏการณ์ต่างๆ ขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษา พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองและติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ส่วนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า ก่อนการทดลองความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองและติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, กลวิธีการจัดการ, การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

Title	ENHANCING RESILIENCE AND COPING STRATEGIES FOR CYBERBULLYING IN ADOLESCENCE USING MINDFULNESS-BASEDCOGNITIVE THERAPY THROUGH GROUP COUNSELING
Author	KANNIKA PHANTONG
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Ujsara Prasertsin
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Khwanying Sriprasertpap
Co Advisor	Associate Professor Dr. Monthira Jarupeng

The purposes of this research are as follows: (1) to study the characteristics and the components of resilience and coping strategies for cyberbullying during adolescence; and (2) to study the effectiveness of the mindfulness program for enhancing resilience and coping strategies for cyberbullying during adolescence. A multi-phase mixed methods research was used in this research. The first phase used exploratory and sequential mixed methods research. In this phase, the literature review of the related research and interviewing were used for the research. There were nine adolescents who experienced cyberbullying that were selected as key informants. The data from the interview was then used to develop questions for resilience and coping strategies questionnaire. A group of 300 high-school students, aged 15-19 years and in Matthayom 4-6, were asked to answer these questions. In terms of construct validity, it was found that there were 30 questions on resilience that consisted of three components; “I am” with 10 questions, “I have” with 10 questions, and “I can” with 10 questions, and 16 questions on coping strategies, consisting of two factors: problem-focused coping strategies with eight questions and emotion-focused coping strategies with eight questions. The other phase was an embedded mixed methods approach. A semi-experimental approach was used in this phase to study the effectiveness of group counseling and analyze the data from group counseling. The sample consisted of 16 students divided to eight students in experiment group and eight students in the control group. The findings revealed that the effectiveness of resilience and coping strategies for cyberbullying during adolescence in the pre-and-post experimental group had a statistically significantly difference at a level of 0.5. There were no differences between using the program and the follow-up process. Furthermore, there were no differences before using the program in both the experimental and control groups. However, there were statistically significantly differences at a 0.05 level between after using the program and during the follow-up process.

Keyword : resilience, coping strategies, cyberbullying

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและความช่วยเหลือตลอดการทำวิจัยจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตุ้ยคำภีร์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี อินทรประเสริฐ ที่กรุณาเป็นประธานและกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ตลอดจนท่านได้กรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความกรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์หลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตลอดจนคณาจารย์พิเศษทุกท่านที่ได้ให้ความรู้อันมีค่าแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ ทุกสถาบันที่ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล อีกทั้งให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้รับความรู้จากการถ่ายทอดผลงานวิชาการของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีที่มีส่วนในการสนับสนุนด้านการศึกษา ตลอดจนคณาจารย์ของคณะครุศาสตร์ที่ให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่ให้ความรัก และเป็นกำลังใจที่สำคัญของผู้วิจัย และขอขอบคุณเพื่อนสนิททุกคนที่แสดงความห่วงใยเสมอมา

ปริญญานิพนธ์นี้ได้รับการสนับสนุนการวิจัยแผนงานเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ตามทิศทางยุทธศาสตร์การวิจัยและนวัตกรรม ประเภทบัณฑิตศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมกาวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2562

กรรณิการ์ พันทอง

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ฎ

สารบัญรูปภาพ ..... ฐ

บทที่ 1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายของการวิจัย 10

ความสำคัญของการวิจัย 11

ขอบเขตของการวิจัย 12

นิยามศัพท์เฉพาะ 14

นิยามปฏิบัติการ 14

กรอบแนวคิดในการวิจัย 17

สมมติฐานในการวิจัย 19

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 20

ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ 22

1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 22

1.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 23

1.3 ประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 30

1.4 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น 31

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ 33
ตอนที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการจัดการ 35
2.1 ความหมายของกลวิธีการจัดการ 35
2.2 กลวิธีการจัดการจากการถูกรังแก 37
2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการ 39
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่น 40
ตอนที่ 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 42
3.1 ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น 42
3.2 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น 43
3.3 แนวคิดที่เกี่ยวกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น 45
3.4 ความหมายและแนวคิดที่เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 46
3.5 ลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาของการรังแกกันของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 50
3.6 รูปแบบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 54
3.7 ผลกระทบของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น 58
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 59
ตอนที่ 4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 61
4.1 แนวคิดของการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 61
4.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 66
4.3 ขั้นตอนของโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 73
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 74
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 81

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 83
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 83
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 84
การเก็บรวบรวมข้อมูล 90
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล 91
ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 92
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 92
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 95
การเก็บรวบรวมข้อมูล 107
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล 107
จริยธรรมการวิจัย 110
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 112
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 114
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยระยะที่ 1 114
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยระยะที่ 2 147
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 197
ความมุ่งหมายของการวิจัย 197
สมมติฐานในการวิจัย 197
ขอบเขตของการวิจัย 197
การดำเนินการวิจัย 201
การเก็บรวบรวมข้อมูล 203
การวิเคราะห์ข้อมูล 203

สรุปผลการวิจัย 204
การอภิปรายผลการวิจัย 210
ข้อเสนอแนะ 219
บรรณานุกรม 222
ภาคผนวก 232
ภาคผนวก ก 233
ภาคผนวก ข 235
ภาคผนวก ค 240
ภาคผนวก ง 245
ภาคผนวก จ 250
ภาคผนวก ฉ 259
ภาคผนวก ช 314
ภาคผนวก ซ 323
ภาคผนวก ฌ 329
ประวัติผู้เขียน 332

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 สังเคราะห์องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ 26

ตาราง 2 การเปรียบเทียบกันระหว่างการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กับการถูกรังกันแบบต่อหน้า... 53

ตาราง 3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) 100

ตาราง 4 แผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design 105

ตาราง 5 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก 120

ตาราง 6 องค์ประกอบหลักของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 133

ตาราง 7 รายละเอียดค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ฉบับจริง 134

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในกลุ่มตัวอย่าง (n=300) 136

ตาราง 9 องค์ประกอบหลักของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 138

ตาราง 10 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการรู้ตัว ... 140

ตาราง 11 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) (n=300) 142

ตาราง 12 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการฟื้นตัว 143

ตาราง 13 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) (n=300) 145

ตาราง 14 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) (n=300) 146

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลอง (n=8). 151

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุม (n=8) 152

ตาราง 17 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8) 154

ตาราง 18 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองหลังและระยะติดตามผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8)..... 156

ตาราง 19 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมของแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควมคุมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8) 157

ตาราง 20 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุมหลังและระยะติดตามผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8)..... 158

ตาราง 21 การเปรียบเทียบคะแนนวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=16) 159

ตาราง 22 แสดงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 186

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย 18

ภาพประกอบ 2 กรอบแนวทางการดำเนินการวิจัย 82

ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม 94

ภาพประกอบ 4 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของ
ด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am) 141

ภาพประกอบ 5 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของ
ด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) 142

ภาพประกอบ 6 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของ
ด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can) 144

ภาพประกอบ 7 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการ
กับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) 145

ภาพประกอบ 8 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการ
กับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) 147

ภาพประกอบ 9 ตั้งชื่อประกอบว่า “เกราะป้องกัน” (M7) 174

ภาพประกอบ 10 ตั้งชื่อประกอบว่า “ในวันที่แย่ก็แค่ต้องการคนที่เข้าใจ” (M5) 174

ภาพประกอบ 11 ตั้งชื่อประกอบว่า “บ้านศิลปะ” (M2) 175

ภาพประกอบ 12 ตั้งชื่อประกอบว่า “They are everything” (M1) 176

ภาพประกอบ 13 ตั้งชื่อประกอบว่า “My safe zone” (M4) 176

ภาพประกอบ 14 โมเดลแสดงกระบวนการเกิดการเปลี่ยนแปลงของการให้คำปรึกษากลุ่มตาม
แนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 196

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบันพัฒนาการของเทคโนโลยีเชื่อมร้อยคนทุกเพศ ทุกวัยจากทั้งโลกผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้เทคโนโลยีดังกล่าวมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อีกทั้งการควบคุมเนื้อหาข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมที่เป็นประโยชน์และโทษที่ไหลเวียนอยู่ในโลกไซเบอร์จากทั่วทุกมุมโลก อาจกล่าวได้ว่าอินเทอร์เน็ตจึงเปรียบเสมือนดาบสองคมที่ให้ทั้งคุณและโทษขึ้นอยู่กับผู้ใช้งาน จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2561 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยพบว่ากลุ่มประชากรอายุ 15-19 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.1 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตามกลุ่มอายุ และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีจำนวนสูงถึง 7,350,274 คิดเป็นร้อยละ 81.5 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

ข้อมูลข้างต้นทำให้เห็นได้ว่าอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และเทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ ได้กลายเป็นสิ่งคุ้นเคยในชีวิตของวัยรุ่นทุกวันนี้ไปแล้ว พวกเขาสามารถใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ได้อย่างคล่องแคล่ว และอาจนึกไม่ออกว่าคนรุ่นก่อนติดต่อกับเพื่อนๆ ได้อย่างไรหากไม่มีโซเชียลมีเดีย อินเทอร์เน็ตเปิดโอกาสในการเติมเต็มสิทธิของวัยรุ่นในหลายๆ ด้าน โลกไซเบอร์ก็เหมือนกับโลกในชีวิตจริงที่มีสิ่งที่น่ากังวลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น รวมถึงการกลั่นแกล้งรังแกบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) โดยเป็นการข่มเหงรังแกกันผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และช่องทางเทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ และพบว่ามีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ใช้พื้นที่ไซเบอร์เป็นช่องทางสื่อกลางในการสร้างความเสียหายต่อผู้อื่น (Tokunaga, 2010, p. 277) ผลจากการสำรวจการกลั่นแกล้งรังแกบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่นในประเทศไทยเอง โดยสถาบันวิจัยแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (2553) พบว่า วัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษาในสถาบันทั่วประเทศ จำนวนร้อยละ 33.6 เคยรังแกผู้อื่นทางผ่านโลกไซเบอร์ และที่น่าสนใจคือ วัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษาจำนวนร้อยละ 43.1 เคยถูกผู้อื่นรังแกผ่านโลกไซเบอร์เช่นกัน จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่เป็นเหยื่อจำนวนมากมักจะเป็นผู้กระทำต่อผู้อื่นด้วยในเวลาเดียวกัน (Englander, 2011, p. 3)

การข่มเหงรังแกกันทางไซเบอร์ของวัยรุ่น เป็นการข่มขู่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกถูกคุกคาม ล้อเลียน ทำให้อับอาย หรือถูกละเมิดอย่างต่อเนื่องและยาวนาน (วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์, 2553, น. 3) โดยใช้

ช่องทางสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ผ่านอินเทอร์เน็ต ทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และเทคโนโลยีการสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับ O'Brien and Moules (2010, pp. 11-12) กล่าวถึง ลักษณะของการข่มเหงรังแกกันทางไซเบอร์ของวัยรุ่น เป็นการทำให้ผู้อื่นรู้สึกถึงการถูกข่มขู่ คุกคาม ทำให้อับอายด้วยการส่งข้อความ ภาพคลิปวิดีโอ อาจส่งโดยตรงถึงผู้ถูกกระทำ หรือส่งเข้าตามช่องทางออนไลน์ที่เป็นสาธารณะ ตามกลุ่มสังคมออนไลน์ต่างๆ เป็นการกระทำที่ไม่ต้องมีการเผชิญหน้า ทำให้ผู้อื่นเกิดเรื่องเสียหายทางออนไลน์ (P. K. Smith et al., 2008, p. 377) ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเหยื่อจะมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว เหยื่ออาจมีปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต (O'Brien & Moules, 2010, p. 13) รวมไปถึงหากเกิดความกดดันหาทางออกไม่ถูกต้อง อาจนำไปสู่ความรุนแรงด้วยการไปทำร้ายผู้อื่นหรือทำร้ายตัวเอง ส่วนเยาวชนที่เป็นผู้กระทำหากไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเป็นการเพาะบ่มพฤติกรรมไม่ดี และอาจเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมกระทำผิดที่ร้ายแรงมากขึ้น (Amaraphibal, Rujipak, & Payakkakom, 2013, pp. 703-704)

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาระบุว่าเหยื่อที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์จะได้รับผลกระทบทางจิตใจในรูปแบบต่างๆ ดังเช่นงานวิจัยของ วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2552, น. 2) ที่รายงานว่าการข่มเหงรังแกกันทางไซเบอร์ของวัยรุ่นถือเป็นความรุนแรงที่มีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต อาจกล่าวได้ว่าความรุนแรงรูปแบบใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย พร้อมเกิดได้โดยไม่จำกัดเวลา สถานที่ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีอิสระในการทำร้ายกันมากขึ้น ซึ่งความรุนแรงดังกล่าวไม่เพียงแต่จะสร้างความเจ็บปวดทางร่างกาย และจิตใจต่อผู้ที่เกี่ยวข้องเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อคุณภาพชีวิต อีกทั้งยังส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจนำไปสู่ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวลได้ หากไม่จัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อาจนำไปสู่การทำร้ายตนเอง จนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ (Campbell, Spears, Slee, Butler, & Kift, 2012, p. 389-401) ซึ่งจากสถานการณ์ความรุนแรงของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ในสถานศึกษาพบว่า ผู้ที่ถูกรังแกจะมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องอยู่ในสถานศึกษา เกิดความกลัว วิตกกังวล ไม่อยากไปโรงเรียน ส่งผลให้มีผลกระทบต่อผลการเรียน (Yang et al., 2013) สอดคล้องกับ Weber and Pelfrey (2014) ได้กล่าวถึงผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ว่า ผู้ที่เป็นเหยื่อได้เขียนบรรยายว่าตนเกิดความกลัว วิตกกังวล ระแวงบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน ซึ่งวัยรุ่นที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จะได้รับความทุกข์ทางจิตใจมากกว่าเพื่อนที่ไม่ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งมีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพื่อนที่ไม่มีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เลย (Mitchell, Ybarra, & Finkelhor, 2007) ซึ่งวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับการถูกรังแกจะมีการตอบสนอง เช่น การลดใช้อุปกรณ์ที่ใช้เชื่อมโยงการสื่อสารทุกประเภท หรือบางรายมีสภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

เช่น หงุดหงิดง่าย นอนหลับยากขึ้น และบางรายมีแนวโน้มจะเข้าร่วมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการถูกรังแก (Goebert, Else, Matsu, Chung-Do, & Chang, 2011) ซึ่งจากประสบการณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สำหรับในประเทศไทยมีการรายงานข่าวเกี่ยวกับนักเรียนที่ได้โพสรูปภาพตนเองกำลังคิดพยายามทำร้ายตัวเอง หลังจากนั้นได้มีโพสจากเพื่อนทางช่องทางออนไลน์ได้ให้กำลังใจ ตำหนิ ว่ากล่าว ใช้ถ้อยคำรุนแรง ซึ่งสุดท้ายเหตุการณ์ดังกล่าวนักเรียนตัดสินใจจบชีวิตในเวลาต่อมา (เดลินิวส์, 2559) นอกจากนั้นการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของไทยรุนแรงติดอันดับ 5 ของโลก ซึ่งมีการกลั่นกลั่นบนโลกโซเชียลกว่า 39 ข้อความต่อนาที และผลสำรวจดัชนีวัดความปลอดภัยบนสื่อออนไลน์สำหรับเด็ก (COSI; Child Online Safety Index) จาก 450 โรงเรียนทั่วประเทศในปี 2562 พบว่า เด็กไทยมีโอกาสเผชิญอันตรายต่างๆ บนโลกออนไลน์ (ฐานเศรษฐกิจ, 2563) ซึ่งเด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงอย่างมากทั้งการเป็นผู้รังแกและผู้ที่เป็นเหยื่อ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความแข็งแรงให้กับเด็กและเยาวชนให้สามารถเผชิญและรู้เท่าทันเตรียมการรับมือต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ดังนั้นถ้าวัยรุ่นที่เป็นผู้ที่ถูกกระทำจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ กอปรกับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย มีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น โกรธ เสียใจ วิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงวัยอื่น ดังที่ ผู้นำทฤษฎีทางจิตสังคมอิริคสัน (Erikson, 1959) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติให้ผ่านไปได้ เมื่อโตมากขึ้นวัยผู้ใหญ่อาจส่งผลให้มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงได้ และในช่วงวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาเข้ามาในชีวิต บางรายมักคิดแก้ปัญหาโดยลำพังอาจหมกหมุ่นกับปัญหาและหาทางออกไม่ได้ หรือถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจตามมา อาจเลือกดำเนินไปในทางที่ผิด จะนำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิตและกาย ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ (Bourne, 2011) จากเหตุผลข้างต้นจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้น ถ้าวัยรุ่นกลุ่มที่เป็นผู้ถูกกระทำ จากผู้ที่กระทำโดยที่เจตนา หรือไม่ก็ตาม ได้รับการส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแง่ลบ โดยได้รับแบบที่ไม่หลีกเลี่ยง ไม่บิดเบือน ไม่ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความใดๆ หากแต่เข้าใจว่าประสบการณ์ที่มากระทบกระเทือนเหล่านั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นสามารถมองปัญหาได้กว้างขึ้นว่ามนุษย์มีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาเช่นนี้ได้ จึงทำให้สามารถรักษาสมดุลของตนเองทำให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ถือเป็นความสามารถของบุคคลที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเข็มแข็ง หรือเมื่อประสบ

กับเหตุการณ์ต่างๆที่กระทบใจรุนแรงก็ยังสามารถปรับตัว ปรับใจกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 12) ซึ่งลักษณะของบุคคลที่สามารถฟื้นตัวจากภาวะวิกฤต คือ การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจนั่นเอง ถือเป็นกระบวนการฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของชีวิตด้วยพลังจิตที่ดีที่เข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2552, น. 26)

นอกจากนั้นยังพบว่าข้อมูลที่เกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้นั้น เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552, น. 36) ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะตรงกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เรียกว่า resilience หรือในภาษาไทยมีคำศัพท์ที่กล่าวถึงคุณลักษณะดังกล่าวนี้หลายหลาย ตัวอย่างเช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นต้น ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เนื่องจากเป็นคำที่สะท้อนให้เห็นลักษณะของกลุ่มบุคคลที่ต้องการศึกษาได้เหมาะสมที่สุด ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการที่ได้รับอิทธิพลทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ซึ่งมีความแตกต่างกันตามสถานที่ เวลา อายุ เพศ และวัฒนธรรมของบุคคลที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น (Connor & Davidson, 2003, p. 76)

นักจิตวิทยาที่ศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ หลายท่านได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจใกล้เคียงกัน ตัวอย่างเช่น กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995, pp. 7-10) ระบุว่าบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะผ่านประสบการณ์ทางลบในชีวิตหรือจัดการกับภาวะความทุกข์ยากที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ และการที่บุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและสภาวะกดดันต่างๆอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกกดดันเป็นปัญหาขึ้นภายในใจโดยที่บุคคลนั้นเกิดการตระหนักรู้กับเหตุที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อ เป็นการรับมือกับปัญหาและความกดดันในขณะนั้น นอกจากนี้เพอร์เรนและคณะ (Perren et al., 2012, p. 287) ได้กล่าวว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจถือเป็นการรักษาสมดุลให้กับจิตใจและร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ โดยจะมีกระบวนการที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกมา จะเรียกกระบวนการดังกล่าวนี้ว่า กลวิธีการจัดการ เป็นการจัดการกับตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น ซึ่งพยายามให้สิ่งที่มาคุกคามนั้นหมดลงหรือลดอันตรายลง แก้ไขสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นหรือเป็นการทำให้ตนเองสบายใจขึ้น นอกจากนั้น คลาสเมเยอร์และคณะ (Cassmeyer,

Mitchell, & Bertus, 1995, p. 169) ได้กล่าวถึง กลวิธีจัดการกับปัญหาว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะที่แต่ละบุคคลใช้แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างสูงสุด และบุคคลจะเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เมื่อบุคคลมีภาวะวิกฤตหรือประเมินตนเองว่าตกอยู่ในสถานการณ์ความเครียดแล้ว บุคคลจะใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาเพื่อลดหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความสบายใจขึ้น โดยถ้าเหตุการณ์ที่ไม่รุนแรงหรือสามารถจะเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้ บุคคลจะใช้วิธีการจัดการกับปัญหาโดยการแก้ปัญหาในรูปแบบต่างๆ แต่จะเหมาะสมหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการเลือกใช้กลวิธีที่ตนเองใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต

อย่างไรก็ตามหากบุคคลที่มีการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมก็จะส่งผลให้บุคคลมีการพัฒนาตน ดังที่ลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) ได้แบ่งการจัดการกับปัญหาเป็น 2 ลักษณะ คือ การจัดการปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา (Problem focused coping) ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่เหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ปัญหาและการเลือกวิธีแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมที่สุด อีกลักษณะหนึ่งคือ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional focused coping) เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึกเพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายการทำหน้าที่ของบุคคลโดยใช้กลไกทางจิตเพื่อลดความตึงเครียดทางจิตใจ ดังเช่น การศึกษาของเพนเดอร์ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 1987, p. 396) ได้พบว่า การสนับสนุนทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาของบุคคลเพราะการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวช่วยลดความเครียดต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิตของบุคคล อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลรู้สึกได้รับการยอมรับ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีการเตรียมการในการเผชิญปัญหาได้ดีและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ซีเคดส์และคณะ (Secades et al., 2016, pp. 336-349) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับการจัดการปัญหาต่อสถานการณ์ที่ต้องประสบหรือเผชิญพบว่าคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความว้าวุ่นกังวลใจแต่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการจัดการกับปัญหาต่อสถานการณ์ที่ต้องประสบหรือเผชิญ และยังมีการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว พบว่ากลุ่มเด็กชายที่ถูกรังแกจะมีวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการร้องไห้ รู้สึกเสียใจ วิตกกังวล (Internalizing) มากกว่ากลุ่มเด็กชายที่เป็นผู้รังแกจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาโดย การตะโกน ใช้กำลังกับผู้อื่น (Externalizing) มากกว่า เมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่

มีส่วนเกี่ยวข้องกัน (Bijttebier & Vertommen, 1998, p. 392) จะเห็นได้ว่าจากผลการศึกษาเบื้องต้นได้บ่งชี้ว่า เมื่อผู้ที่ถูกรังแกต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลนั้นจะเกิดกระบวนการที่พยายามทั้งความคิดและการกระทำในการจัดการกับปัญหา จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศพบว่าเพอร์เรน (Perren et al., 2012, p. 287) กล่าวถึงการที่บุคคลนั้นจะใช้กลวิธีในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านโลกไซเบอร์ที่หลากหลาย ทั้งการโต้ตอบกลับ (Retaliation) การเผชิญหน้า (Confronting) บางรายใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบทางเทคนิคทางไซเบอร์ (Technical Solutions) เช่น บล็อคผู้ส่งข้อความข่มขู่ตน (Blocking the Sender) หรือหาทางออกโดยการปรึกษาบุคคลรอบตัว (Seeking Support) เช่น คุณครู ผู้ปกครอง เพื่อน เป็นต้น บางรายอาจใช้วิธีการหลบหลีก หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Avoidant) โดยการไม่รับรู้ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนหรือใช้วิธีอยู่กับอารมณ์ของตนเอง เช่น รู้สึกเสียใจ วิตกกังวล ร้องไห้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น (Emotion-Focussed Strategies) แต่ในทางกลับกันถ้าผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ หรือไม่มีภูมิคุ้มกันในตัวเอง หรือไม่ได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมอาจส่งผลให้ใช้ชีวิตไปในทางที่ผิดพลาดต่อไปได้

จากการศึกษาที่กล่าวมาความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไป สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จึงทำให้เกิดแนวคิดของการศึกษาเชิงคุณภาพของลักษณะความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสานวิธีใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ในชีวิตจริงของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งมีประเด็นการสัมภาษณ์ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ ทัศนคติที่เกิดขึ้นจริง และนำข้อมูลที่ได้ไปสู่การยืนยันองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) เนื่องจากแนวคิดที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมอาจมีความผันแปรตามบริบทหรือลักษณะของกลุ่มตัวอย่างได้ เพื่อเป็นขยายผลการอ้างอิงสู่กลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษา

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยตระหนักถึงความสามารถในการแก้ไขภาวะวิกฤติเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของวัยรุ่นให้ผ่านไปได้ แต่ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถแก้ไขวิกฤติที่เกิดขึ้นได้ อาจส่งผลให้มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจตามมาก่อให้เกิดความคิดด้านลบ (Negative thought) เป็นการตอบสนองที่เกิดจากการรับรู้จากกระบวนการคิดที่บิดเบือนของตนเองจากการถูกคุกคามจากสิ่งเร้า สภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหา

เกิดจากกระบวนการคิดของบุคคล ดังที่แนวคิดของเบ็ค (Beck, 1967) ซึ่งนำไปสู่การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมตามมา จากการทบทวนวรรณกรรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม CBT (Cognitive Behavioral Therapy) ทั้งในและต่างประเทศ พบว่าการใช้แนวการปรับความคิดมีประสิทธิผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี เนื่องจากสามารถลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและสามารถลดการกลับมาเป็นซ้ำ ดังที่ Tolin (2010) ได้ทำการศึกษาการบำบัดอาการซึมเศร้าด้วยแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม CBT ซึ่งได้ประสิทธิผลที่ดี สอดคล้องกับ Seligman and Ollendick (2011) ศึกษาการนำแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม CBT ไปใช้เป็นส่วนของแผนการรักษาโรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งสามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิผลเช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนในที่จะนำแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม CBT มาใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการจัดการกับปัญหาของตนเองให้นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ซึ่งในทางพุทธธรรมเรื่องของการเกิดขึ้นของความสุขและความทุกข์นั้น กระบวนการรับรู้ การคิด เป็นตัวการก่อให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสุขหรือทุกข์

จากเหตุผลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นประโยชน์ของกระบวนการรับรู้การคิดในทางพุทธธรรมมาร่วมใช้ในการเสริมสร้างให้กับกลุ่มวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยการฝึกเจริญสติ ซึ่งจะสามารถช่วยพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดความระลึกได้ นึกขึ้นได้ ฉุกคิดขึ้นได้ หมายถึง การที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูด เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ถือว่าเป็นการป้องกันความเสียหายกับบุคคลนั้นอย่างเบื้องต้น ซึ่งการมี “สติ” (Mindfulness) นั้น เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ (พระธรรมปิฎก, 2546) สอดคล้องกับท่านปัญญานันทภิกขุ (2538) ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า “ถ้าสติมาปัญญาก็เกิด” การมีปัญญาช่วยคิดช่วยไตร่ตรองหาเหตุผลและใช้ปัญญาศึกษาให้ชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำการฝึกสติมาใช้เป็นเป็นฐานของการให้คำปรึกษาร่วมด้วย เพราะได้เล็งเห็นว่าการที่วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีสติจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในความคิดและสามารถสำรวจความคิดของตนเอง เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ ก่อให้เกิดความสมเหตุสมผลตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ดังที่ เดลมอนท์ (Delmonte, 1989 อ้างถึงใน ธวัชชัย, สมจิตร์, & สมจิตร์, 2544, น. 13-24) ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิจะช่วยการผุดขึ้นของสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกของบุคคลเพื่อให้เกิดการบูรณาการในการรู้ตัวระดับที่สูงขึ้น ถ้าได้ฝึกสติในระยะเวลาต่อเนื่องจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและปรากฏการณ์ของจิตสำนึก เนื่องจากการมีสติ สมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การให้ความหมายต่อประสบการณ์ ความคิดเชิงเหตุผล การระลึกรู้ตัวเอง ระดับความตื่นตัวและมีผลต่อความสุข ความทุกข์ตามที่

กล่าวข้างต้นได้ และสติ สมาธิที่สามารถฝึกได้ง่ายด้วยตนเอง “อานาปานสติสมาธิ” เรียกว่าการทำสมาธิแบบลมหายใจ จึงได้มีการพัฒนารูปแบบการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-based cognitive therapy; MBCT) ขึ้นมาซึ่งเป็นการบูรณาการมาจากโปรแกรมการลดความเครียดด้วยพื้นฐานสติ (Mindfulness-based stress reduction Program; MBSR) ร่วมกับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy; CBT) ซึ่ง MBCT จะมุ่งเน้นการควบคุมสติและตระหนักรู้ในความคิดของตนเองของบุคคลนั้นๆ ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความรู้สติมากขึ้นส่งผลให้มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002, pp. 401-403) ดังที่ รัสดาพร สันติวงษ์ (2550) ได้ทำการศึกษาผลของการบำบัดปัญญาบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-based cognitive therapy; MBCT) กับกลุ่มผู้ป่วยโรคติดเชื้อ HIV ที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า ผู้ป่วยมีระดับความรู้สติที่มากขึ้นส่งผลให้มีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าลดลง สามารถคิดและตัดสินใจได้ดีขึ้นทั้งช่วงระยะของการบำบัดและระยะติดตามผล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้แนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างเจตคติที่ดี เกิดการตระหนักรู้ตนเอง สามารถขจัดความคิดด้านลบได้มีประสิทธิผลมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดดังกล่าวมาช่วยเหลือเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้ตระหนักรู้ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยหยุดสังเกตความคิดของตนเอง สามารถแยกได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน (Lau & McMain, 2005, pp. 863-865) และเกิดการเปลี่ยนวิธีคิดที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากเดิมที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติตามความเคยชิน เป็นการตระหนักระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและตรวจสอบที่ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้านั้นอย่างมีสติ ซึ่งจะช่วยให้ความเชื่อที่ผิดของเขาหมดไป โดยไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อความคิดนั้น (Teasdale & Segal, 2007, p. 280) นำหลักของการฝึกสติมาประยุกต์เพื่อให้เกิดการยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริงในปัจจุบัน สติเป็นตัวช่วยควบคุม เตือนตน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เกิดการเปิดขึ้นของใจเพื่อการรับรู้ (Opening-up) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) เกิดการยอมรับอย่างมีสติในความคิด สะท้อนให้เห็นว่าอาการคิดหมกมุ่นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อตัวเองหลายอย่าง ส่งผลให้เกิดความใส่ใจ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนไป ก่อให้เกิดกระบวนการเปิดรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้เลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาระลึกถึงประสบการณ์ในอดีตของมาช่วยในการตัดสินใจ หรือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น (Bijttebier & Vertommen, 1998) ได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์

และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง ซึ่งผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) มาเป็นกระบวนการที่ใช้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดพลังของกลุ่มขับเคลื่อน สามารถช่วยเหลือประคับประคองและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พัฒนาความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและเป็นเชิงบวกมากขึ้น และทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีใหม่ๆที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต

จากการสะท้อนปัญหาและความสำคัญตามข้อมูลข้างต้น การช่วยเหลือวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์จึงเป็นสิ่งสำคัญในสังคมไทยปัจจุบันที่ไม่ควรมองข้ามและควรให้ความสนใจ เนื่องจากอาจส่งผลกระทบอื่นๆ ที่จะตามมา ทั้งนี้ผลกระทบไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตัววัยรุ่นเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงชุมชน สังคม และประเทศชาติตามมาด้วย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในประเด็น “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน” ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการที่ได้ค้นพบจากเอกสารและงานวิจัย สำหรับประเทศไทยยังไม่พบว่ามีการศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ รวมทั้งยังไม่พบงานวิจัยที่นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) มาใช้ในการช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการให้กับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนที่พบเป็นการศึกษางานวิจัยเพื่อมุ่งศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและรูปแบบการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชน กอปรกับสถิติในระดับภูมิภาคประชากรช่วงอายุ 15-19 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดกาญจนบุรีมีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากเป็นอันดับที่ 3 จากกลุ่มภาคกลางตอนล่าง จำนวนทั้งสิ้น 8 จังหวัด และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุกปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) นอกจากนั้นยังพบว่ามีการศึกษาวิจัยโดยกลุ่มยุทธศาสตร์และเฝ้าระวังทางวัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี, 2554, น. 6-10) พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อและการใช้เทคโนโลยีถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรีประเภทหนึ่งที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยทั้งทางตรงและทางอ้อมได้ ดังนั้นจากข้อมูลดังกล่าวการใช้สื่อและการใช้เทคโนโลยีถือว่าเป็นภัยเงียบที่กำลังคุกคามวัยรุ่นในทุกๆ พื้นที่ที่อินเทอร์เน็ตเข้าถึงได้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าโลกไซเบอร์ก็เหมือนกับโลกในชีวิตจริงที่มีสิ่งที่น่ากังวลเกี่ยวกับความเสี่ยง และความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งการสนใจศึกษาประเด็นดังกล่าวเพื่อเป็นการช่วยให้วัยรุ่นตั้งรับกับสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ มีความรู้สติมากขึ้นส่งผลให้มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขได้รวดเร็ว

การวิจัยครั้งนี้จึงมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนในสถานศึกษาที่มีช่วงอายุ 15 - 19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรีที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธีพหุระยะ (A Multi-Phase Mixed Methods Research) โดยแบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ได้แก่ การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยแบบผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และระยะที่ 2 การวิจัยแบบผสานวิธีสอดแทรก (The Embedded Mixed Methods) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองใช้ในการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการสอดแทรกเชิงคุณภาพที่เป็นการรวบรวมข้อมูลปรากฏการณ์ต่างๆ ขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในระยะก่อนการทดลอง ขณะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง มาวิเคราะห์สรุปร่วมกัน เพื่อเป็นการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานและสามารถอธิบายผลของการได้เข้าร่วมโปรแกรมของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่แตกต่างกันได้ เกิดการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาซึ่งสามารถนำไปใช้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการให้วัยรุ่นได้มีเกราะภูมิคุ้มกันทางจิตใจ พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไปได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยต่อไป

คำถามของการวิจัย

1. วัยรุ่นที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการอย่างไรและความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

2. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ใน 2 ประเด็น ดังนี้

1. **ประโยชน์ในเชิงวิชาการ** ผลการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านเชิงวิชาการดังนี้

1.1 เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง โดยนำแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ร่วมกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2555) มาเป็นกรอบของการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ และนำแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) มาเป็นกรอบของการศึกษากลวิธีการจัดการ โดยนำแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับกรณีของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ โดยงานวิจัยนี้มีการศึกษาถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นกลุ่มนี้ในบริบทจริง หลังจากนั้นมาดูความสอดคล้องกับโครงสร้างทางแนวคิดว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาลักษณะนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยนำการวิจัยแบบผสานวิธีมาร่วมกันอธิบายความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์เพื่อเป็นการขยายผลในการอธิบายตัวแปรเชิงผลลัพธ์ที่ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำแนวคิดและทฤษฎีไปใช้ในการอธิบายถึงผลลัพธ์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ต่อไป

1.2 มีการพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมาออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์เพื่อเป็นการควบคุมสติและตระหนักรู้ในความคิดส่งผลให้วัยรุ่นถูกรังแกผ่านไซเบอร์นั้นมีความรู้สติมากขึ้นส่งผลให้มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยการนำประสบการณ์จากวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการศึกษา

2. **ประโยชน์เชิงปฏิบัติ** ผลการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติดังนี้

2.1 ได้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้กับหน่วยงาน สถานศึกษาหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่น

2.2 ได้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ซึ่งสามารถขยายผลนำไปใช้กลับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงได้

2.3 ผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น อทิเช่น คุณครู นักแนะแนว นักจิตวิทยา ผู้ปกครองและบุคคลากรตามหน่วยงานต่างๆ เป็นต้น สามารถนำผลจากการวิจัยที่ได้ไปใช้จัดกิจกรรมให้กับกลุ่มที่มีความเหมาะสมหรือการนำแบบวัดหรือโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ได้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ร่วมในการวางแผนแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนอันจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจการศึกษาในแนวทางนี้ด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยแบบผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ รวม 9 คน

การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อยืนยันองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรีที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามโรงเรียนที่นักเรียนสังกัดจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) สุ่มเลือกโรงเรียนจากทั้งหมด 29 โรงเรียน ด้วยวิธีการจับสลาก จากนั้นในแต่ละโรงเรียนจะทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 ชั้นภูมิตามระดับการศึกษามัธยมศึกษา

ตอนปลาย ประกอบด้วย มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6 แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) สุ่มเลือกนักเรียนโดยคละแผนการเรียน มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าในการศึกษา คือ เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 15-19 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–6 ที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยเก็บข้อมูลนักเรียนทุกคนที่เข้าเรียนและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 300 คน ในการใช้สถิติวิเคราะห์หาองค์ประกอบของตัวแปร

การวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน หลังจากนั้นทำการสุ่มโดยจับคู่ (Matched subject) และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อแนะนำหลังจากกระบวนการทั้งหมดเสร็จสิ้น

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการสูงสุดและสมัครใจในการให้ข้อมูล จำนวน 3 คน มารับการสัมภาษณ์ในระยะก่อนดำเนินการ ระยะดำเนินการ และหลังดำเนินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรที่ศึกษา

ระยะที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยเบื้องต้นมีองค์ประกอบที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสามารถในการรู้ตัว (I am)

2. ความสามารถในการปรับตัว (I have)

3. ความสามารถในการฟื้นตัว (I can)

องค์ประกอบของกลวิธีการจัดการ (Coping Strategies) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies)

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)

ระยะที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ได้แก่

ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี

การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หมายถึง การที่วัยรุ่นหรือกลุ่มนักเรียนได้รับผลกระทบจากการสื่อสารด้วยการส่งข้อมูล ข้อความการต่อว่า ติเตียน ล้อเลียน อีกทั้งรูปภาพ คลิปวีดีโอของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงทางสื่อออนไลน์ เพื่อการก่อกวน ข่มขู่คุกคามหรือทำให้อับอาย ทำให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย โดยมีผลกระทบทางอารมณ์ และจิตใจต่อผู้ถูกกระทำ

นิยามปฏิบัติการ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่มีความอดทน ยืดหยัดทางจิตใจในการเผชิญต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถนำพาตนเองผ่านพ้นสถานการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ ได้แก่

1. ความสามารถในการรู้ตัว (I am) หมายถึง ความสามารถที่เป็นคุณลักษณะภายในตนเอง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ทัศนคติและความเชื่อภายในตนเอง ส่งผลทำให้เกิดการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ความสามารถในการปรับตัว (I have) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและเกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยทางด้านข้อมูล ข่าวสาร เป็นผลให้วัยรุ่นปฏิบัติหรือแสดงออกพฤติกรรมไปในทางที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต

3. ความสามารถในการฟื้นตัว (I can) หมายถึง ความสามารถในการเข้าหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อบอกความคิด ความรู้สึกของตนเอง และขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือในยามที่บุคคลต้องการได้ ทั้งบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติ

กลวิธีการจัดการ (Coping Strategies) หมายถึง ความพยายามในการเลือกวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง วิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้กระบวนการทางความคิด ความสามารถ ศักยภาพของตนเองมาสำรวจสาเหตุของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผน และดำเนินการแก้ไขปัญหาทำให้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ดีขึ้น

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) หมายถึง หมายถึง วิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การปรับสภาวะทาง อารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น ทำให้สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-based Cognitive Therapy Through Group Counseling) หมายถึง การช่วยเหลือให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการเพิ่มขึ้น เป็นการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยจัดทำเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้นำแนวคิดของบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) มาใช้เป็นแนวคิดหลัก โดยประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) โดยมีเนื้อหาช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เกิดการตระหนักรู้

ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยสังเกตความคิดของตนเอง และแยกแยะได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกันโดยผ่านกระบวนการฝึกสติและนำเทคนิคด้านการรู้คิด (Cognitive Techniques) เป็นเครื่องมือ มาช่วยให้สามารถขจัดหรือเอาชนะความคิดด้านลบ มุ่งเน้นว่าความคิด อารมณ์และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์แบบเป็นเหตุเป็นผลกัน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานแบ่งเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สำหรับผู้เข้ารับคำปรึกษากลุ่มละ 8 คน ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้นผู้เข้ารับคำปรึกษาจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 8-12 ชั่วโมง ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อตกลงการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้ได้คุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ การฝึกสังเกตลมหายใจ โดยฝึกการกำหนดจิตให้ระลึกรู้ตนเอง จดจ่อกับลมหายใจ เพื่อพิจารณาและสังเกต ความรู้สึกของร่างกาย ความคิด อารมณ์ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน รับรู้ประสบการณ์เหล่านั้น ดึงประสบการณ์ที่ไม่ชอบหรือไม่พอใจขึ้นมา ให้สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยง

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่แต่ละคนมีความคุ้นเคย ไว้วางใจกันดีแล้ว โดยนำแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ให้สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ส่งผลต่อจิตใจ ผู้วิจัยมีการใช้ทักษะการเอื้ออำนวย เพื่อที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนปัญหาที่จากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งในขั้นนี้เป็นเริ่มเข้าสู่กระบวนการปรับความคิด เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การฝึกความคิดและอารมณ์ การคิดอย่างอัตโนมัติ การสมมติสถานการณ์เพื่อฝึกมุมมองใหม่ โต้แย้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ เป็นต้น โดยจะพิจารณาให้สอดคล้องตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยมีทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล คิดเชิงบวกไปในทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษา ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป การทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสซักถามแลกเปลี่ยน

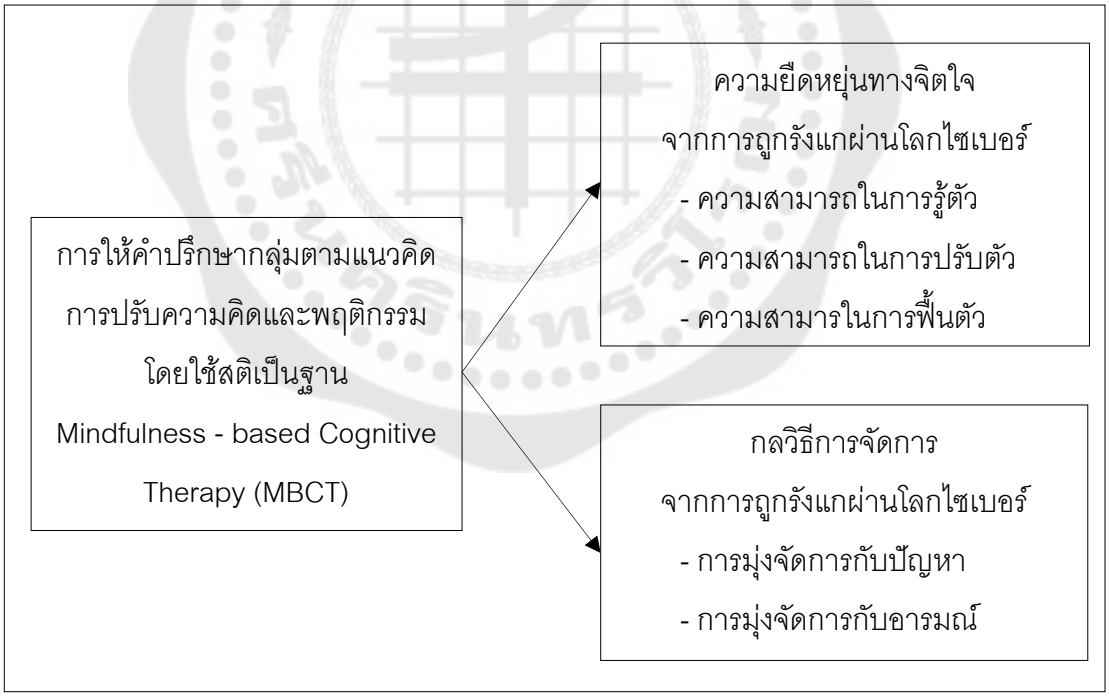
ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งให้กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา อภิปรายประโยชน์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากสภาพปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ว่าการได้รับการส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแง่ลบไม่ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความใดๆ หากแต่เข้าใจว่าประสบการณ์ที่มากระทบกระเทือนเหล่านั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นสามารถมองปัญหาได้กว้างขึ้น ให้สามารถรักษาสมดุลของตนเองทำให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ถือเป็นความสามารถของบุคคลที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเข็มแข็ง เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆที่กระทบใจรุนแรงก็ยังสามารถปรับตัว ปรับใจกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 12) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995, pp. 7-10) ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถที่จะผ่านประสบการณ์ทางลบในชีวิตหรือจัดการกับภาวะความทุกข์ยากที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ โดยจะมีกระบวนการที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกมา จะเรียกกระบวนการดังกล่าวนี้ว่า กลวิธีการจัดการ ซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น เป็นการพยายามให้สิ่งที่มาคุกคามนั้นหมดลงหรือลดอันตรายลง แก้ไขสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้เป็นไปในทางที่ดี ดังที่ คลาสเมเยอร์และคณะ (Cassmeyer et al., 1995, p. 169) กล่าวว่า กลวิธีจัดการกับปัญหาเป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะที่แต่ละบุคคลใช้แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างสูงสุดเพื่อลดหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความสบายใจขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) ได้กล่าวว่า หากบุคคลทีมีการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการพัฒนาตน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีการเตรียมการในการเผชิญปัญหาได้ดีและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น พบว่าวัยรุ่นที่คิดหมกหมุ่นกับการแก้ปัญหาหรือไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติที่เข้ามาในชีวิตให้ผ่านไปได้นั้น ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจตามมา ก่อให้เกิดความคิดด้านลบ (Negative thought) เป็นการตอบสนองที่เกิดจากการรับรู้จากกระบวนการคิดที่บิดเบือนของตนเองจากการถูกคุกคามจากสิ่งเร้า สภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งนำไปสู่การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมตามมา (Beck, 1967) ซึ่งการคิด

หมกหมุ่น ฟุ้งซ่านอย่างต่อเนื่องนั้นจะทำให้จิตใจอ่อนล้า ขาดปัญญาการไต่ตรอง ไม่มีสติในการคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพได้ จึงได้มีการพัฒนารูปแบบการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-based cognitive therapy; MBCT) ขึ้นมาซึ่งเป็นการบูรณาการมาจากโปรแกรมการลดความเครียดด้วยพื้นฐานสติ (Mindfulness-based stress reduction Program; MBSR) ร่วมกับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy; CBT) (Segal et al., 2002) ซึ่ง MBCT จะมุ่งเน้นการควบคุมสติและตระหนักรู้ในความคิดของตนเองของบุคคลนั้นๆ ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความรู้สติมากขึ้นส่งผลให้มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002, p. 401-403) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้แนวทางทางการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) มาเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ดังนั้นจากการประมวลแนวคิด ทฤษฎี การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้นำมาสร้างความสัมพันธ์และแสดงเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการสูงกว่าวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาศึกษาลักษณะและองค์ประกอบและสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยนำมาเรียบเรียงและขอนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

1.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

1.3 ประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

1.4 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ตอนที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการจัดการ

2.1 ความหมายของกลวิธีการจัดการ

2.2 กลวิธีการจัดการจากการถูกรังแก

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการจัดการของวัยรุ่น

ตอนที่ 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3.1 ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น

3.2 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

3.3 แนวคิดที่เกี่ยวกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น

3.4 ความหมายและแนวคิดที่เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3.5 ลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาของการรังแกกันของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3.6 รูปแบบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3.7 ผลกระทบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ตอนที่ 4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

4.1 แนวคิดของการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

4.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

4.3 ขั้นตอนของโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นลักษณะของจิตประเภทหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลรับมือกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต หรือช่วงระยะวิกฤตในชีวิต “resilience” มาจากภาษาลาติน แปลว่า กระโดดกลับมาที่เดิมได้เป็นศัพท์ทางฟิสิกส์ หรือวิศวกรรมที่ใช้อธิบายคุณสมบัติของสปริง (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 11-13) ถ้าสปริงที่ดีเมื่อกดก็จะยุบเมื่อไม่มีแรงกดดันสปริงก็จะกลับมารูปทรงเดิมได้ นั่นก็หมายความว่า หากมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อบุคคลนั้นพบเจอ หรือประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจรุนแรงก็จะยังสามารถทรงตัวอยู่ได้ พอที่จะดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ ปรับตัวปรับใจได้ และเมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถกลับมาดำรงชีวิตตามปกติได้ สำหรับความยืดหยุ่นทางจิตใจจำเป็นมากในระยะแรกที่เผชิญประสบการณ์แง่ลบ ช่วงเวลาต่อมาที่ปัญหาคงอยู่ก็ยังต้องใช้ความสามารถในการทนทานทางอารมณ์อยู่ เมื่อจิตใจมีความทนทานมากขึ้นก็อาจสร้างกำลังใจด้วยตนเองได้ สอดคล้องกับนักวิชาการได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้หลายท่าน ดังที่ ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550, ก) กล่าวถึง ความยืดหยุ่นทางจิตใจว่าเป็นกระบวนการปรับตัวภายใต้สถานการณ์ในแง่ลบ เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากความยุ่งยาก รุนแรง ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นๆ จะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหาที่เผชิญอยู่ แต่บุคคลนั้นยังคงรับรู้ได้ถึงความเจ็บปวด เศร้าโศก แต่บุคคลนั้นสามารถที่จะยืนหยัดฝ่าฟันปัญหาผ่านไปได้

นอกจากนั้นสมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association, n.d. อ้างในเสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจและจิตใจ คือ กระบวนการในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความโศกเศร้า การคุกคาม จากแหล่งของความเครียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เพื่อกลับคืนจากประสบการณ์ที่เลวร้ายนั้น สอดคล้องกับ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995, pp. 7-10) ได้บอกความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจว่า เป็นความสามารถอันเป็นสากลว่าที่ๆ มีมนุษย์อยู่อาศัยนั้น ไม่ว่าจะเชื้อชาติใด อยู่ในสังคมแบบไหนก็ตามความยืดหยุ่นทางจิตใจทางใจนี้เป็นบุคลิกภาพที่มนุษย์สามารถนำมาป้องกันปกป้องตนเองเพื่อเอาชนะ และผ่านพ้นประสบการณ์ลบในชีวิตของตนเองไปได้ โดยสรุปแล้วความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) คือ ความสามารถของวัยรุ่นที่มีความอดทน ยืดหยัดทางจิตใจในการเผชิญต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถนำพาตนเองผ่านพ้นสถานการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้

1.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การแสดงออกถึงความสามารถในการฟันฝ่าวิกฤติการณ์ของชีวิตที่ก่อให้เกิดปัญหาและความยากลำบากจากปัญหาอุปสรรคของตนเองที่ได้พบเจอ จนสามารถฟื้นคืนกลับมาดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม และพร้อมที่จะเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อดำเนินชีวิตเป็นปกติได้ ควรมีองค์ประกอบในการเสริมสร้างพลังในการฟื้นคืนกลับมาได้ ดังที่กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995, pp. 8-11) กล่าวถึงองค์ประกอบตามแนวคิดของการยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ I have (ฉันมี) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคม และการสนับสนุน (Social and Interpersonal Support) จากบุคคลรอบข้างด้วย เกี่ยวกับความปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่เด็กควรได้รับจากบุคคลในครอบครัวโรงเรียนหรือชุมชน ได้แก่

1. ทำให้รับรู้ว่าความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ รู้ว่ารอบๆ ตัวยังมีคนที่สามารถเชื่อใจหรือไว้ใจได้ และพร้อมที่จะรักตน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

2. ทำให้รับรู้เรื่องกฎระเบียบจากบ้าน โดยมีผู้ใหญ่คอยบอกถึงขอบเขตและข้อจำกัดต่างๆ ที่ชัดเจนในการจะทำอะไรเพื่อที่เด็กจะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตนเอง

3. ทำให้รับรู้ตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่างๆโดยที่ผู้ใหญ่รอบข้างจะทำให้เห็นว่าสิ่งที่ถูกต้อง และที่ควรกระทำนั้นเป็นอย่างไร

4. ทำให้รับรู้ว่ามีคนที่พร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนให้ตัวเขาเป็นตัวของตัวเอง

5. ทำให้รับรู้ว่ามีคนที่พร้อมจะคอยดูแลเขาในเรื่องของสุขภาพ การศึกษา การได้รับการบริการและสวัสดิการทางสังคมและความปลอดภัย

I am (ฉันเป็น) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength) ที่มีภายในตัวบุคคล เกี่ยวกับการช่วยให้ได้รับรู้ว่าตนเองเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ได้แก่

1. ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถเป็นที่รักของผู้อื่นได้

2. ทำให้รู้จักเห็นอกเห็นใจ และสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อผู้คนรอบข้าง

3. ทำให้ภาคภูมิใจในตนเองแต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น

4. ทำให้รับรู้ว่าพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป

5. ทำให้มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในการมีชีวิตอยู่และเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวัง

และ I can (ฉันสามารถ) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และการมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and Problem Solving Skills) เกี่ยวกับการช่วยให้เกิดความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง ได้แก่

1. ทำให้สามารถพูดเล่าถึงความรู้สึกในใจให้ผู้อื่นรับฟังได้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้หรือความรู้สึกหวาดกลัวในใจที่เขามี

2. ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถหาทางออกหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เขามีอยู่ได้

3. ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกในเวลาที่เขาโกรธหรือไม่พอใจได้

4. ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถที่จะเลือกจังหวะเวลา และรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการเข้าไปคุยหรือร่วมกิจกรรมใดๆ กับผู้อื่นได้

5. ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่เขาต้องการ

นอกจากนั้นยังพบว่ามีผู้ที่ศึกษาและพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจหลายรูปแบบที่ได้พัฒนาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ เนื่องจากความยืดหยุ่นทางจิตใจถือได้ว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงโดยรวมทั้งทางด้านสุขภาพจิต และสุขภาพกายซึ่งได้รับอิทธิพลทั้งปัจจัยภายในและภายนอก จึงมีความแตกต่างกันตามสถานที่ เวลา อายุ เพศ อีกทั้งวัฒนธรรมของบุคคลนั้นอาศัยอยู่ด้วย ได้แก่ การศึกษากับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เป็นการพัฒนา The Resilience Scale (RS) ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ แวกไนล์และยัง (Wagnild & Young, 1993) นอกจากนั้น คอนเนอร์และเดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) ได้พัฒนา Resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) กับกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้าและมีความวิตกกังวล และ Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, and Martinussen (2003) พัฒนา Resilience scale for adults (RSA) กับกลุ่มผู้ป่วยในคลินิก ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบเช่นกัน แต่มีการศึกษาของวินวู้ด(Winwood, Colon, & McEwen, 2013) พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจประกอบไปด้วย 7 องค์ประกอบ ซึ่งมีความแตกต่างอาจเนื่องจากลุ่มตัวอย่างที่ได้ศึกษามีความหลากหลายอาชีพ ทั้งครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข พนักงานโรงงาน พนักงานธนาคาร เจ้าหน้าที่ราชฑัณฑ์ ส่วนในประเทศไทยกรมสุขภาพจิต (2555, น. 12-13) ได้มีการพัฒนามาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจเช่นกัน โดยเรียกว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ พลังอึด คือ การที่บุคคลนั้นมีความทนทานทางอารมณ์ เหตุการณ์วิกฤตต่างๆ ที่

เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง พลังฮึด คือ การที่บุคคลนั้นมีขวัญและกำลังใจ การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้จำเป็นต้องมีกำลังใจ เรื่องยิ่งยากยิ่งต้องอาศัยกำลังใจมาก นอกจากกำลังใจแล้วยังต้องมีขวัญคือความกล้าที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง ลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะเป้าหมายที่ต้องการให้ได้ และสุดท้าย พลังสู้ คือ การที่บุคคลนั้นจัดการแก้ไขปัญหาได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตมักเป็นเรื่องใหญ่ หนักหนา ไม่เคยแก้ไขมาก่อน การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้ ดังแสดงตารางสังเคราะห์องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

ตาราง 1 สังเคราะห์องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	องค์ประกอบ
Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993)	เพื่อพัฒนาแบบวัด The Resilience Scale (RS)	ผู้สูงอายุ	จากบริบทของกลุ่มที่ใช้ในการวิจัย พบจำนวน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การมีจิตใจที่สงบและมั่นคง 2. การมีความเพียรและอดทน 3. การเชื่อมั่นในตนเอง 4. การรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต 5. การสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตนเอง
A guide to promoting resilience in children strengthening the human spirit (Grotberg, 1995)	เพื่อพัฒนาคู่มือการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในเด็ก: ความเข้มแข็งในตัวมนุษย์	เด็กเล็กจนถึง 11 ปี	องค์ประกอบตามแนวคิดของการยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1. I have (ฉันมี) 2. I am (ฉันเป็น) 3. I can (ฉันสามารถ)
A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students (Connor & Davidson, 2003)	เพื่อพัฒนา Resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).	วัยผู้ใหญ่ทั่วไป เป็นกลุ่มที่มาทำการรักษาทั่วไป	พบโครงสร้างของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความสามารถด้านบุคคล 2. การยอมรับ/การสร้างความเข็มแข็งผลกระทบของความเครียด 3. การยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย 4. ความสามารถในการควบคุม 5. อิทธิพลทางด้านจิตใจ

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	องค์ประกอบ
A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment (Friborg et al., 2003)	เพื่อพัฒนา Resilience scale for adults (RSA)	ผู้ป่วยจากคลินิค	จากการศึกษาพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความสามารถส่วนบุคคล 2. ความสามารถทางสังคม 3. ความสัมพันธ์ทางครอบครัว 4. การสนับสนุนช่วยเหลือทาง/สังคม 5. โครงสร้างส่วนบุคคล
A practical measure of workplace resilience: Developing the resilience at at work scale (Winwood et al., 2013)	เพื่อพัฒนา Resilience at work scale (RAW)	- ครู - เจ้าหน้าที่สาธารณสุข - พนักงานโรงงาน - พนักงานธนาคาร - เจ้าหน้าที่ราชฑัณฑ์	จากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจในการทำงาน มี 7 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. การดำรงอยู่อย่างแท้จริง 2. การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการ 3. การคงไว้ซึ่งทัศนคติ 4. การจัดการกับความเครียด 5. การมีปฏิสัมพันธ์อย่างเต็มใจ 6. การคงอยู่ของสุขภาพ 7. การสร้างเครือข่าย
The scales for children and adolescents, psychological symptoms, and clinical status in adolescents (Prince-Embury, 2009)	สร้างแบบประเมิน Resilience Scales for children and adolescents (RSCA)	เด็กและวัยรุ่นที่มีอาการทางจิต อายุ 9 – 18 ปี	ลักษณะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ Resilience มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. ความรู้สึกที่สามารถควบคุมความเจ็บปวดได้ 2. ความรู้สึกถึงความผูกพันจากสิ่งรอบข้าง 3. ความรู้สึกถึงปฏิกิริยาทางอารมณ์

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	องค์ประกอบ
Development of a new resilience scale: The Resilience in Midlife Scale (Linda & Caltabiano, 2009)	มีการพัฒนาแบบประเมิน The Resilience in Midlife Scale (RIM)	วัยผู้ใหญ่อายุ 35-60 ปี	จากบริบทของการศึกษาเพื่อใช้สำหรับประเมินกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวพบว่า มี 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2. ความขยันหมั่นเพียร 3. การมีพลังในตนเอง 4. การเผชิญความเครียดและการปรับตัว 5. เครือข่ายครอบครัว/สังคม/สังคมออนไลน์
Assessing resilience across cultures using mixed-methods: Construction of the child and youth resilience measure-28 (Ungar & Liebenberg, 2011)	สร้างแบบวัดและประเมินเด็กและวัยรุ่น Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28)	เด็กและวัยรุ่นอายุ 9-23 ปี โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพจากการสัมภาษณ์ 11 ทั่วโลก	จากการศึกษาพบว่า Resilience มี 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1. ความสามารถเฉพาะตัว 2. ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้ช่วยเหลือเบื้องต้น 3. บริบทรอบตัวที่สามารถเอื้ออำนวยได้
คู่มืออบรมหลักสูตร การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น (กรมสุขภาพจิต, 2555)	มีการพัฒนามาตรวัดการฟื้นคืนได้ เรียกว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)	บุคคลทั่วไปที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป บุคคลทั่วไปที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป	จากการศึกษาพบว่า การวัดการฟื้นคืนได้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ด้านทนต่อแรงกดดัน คือ การที่บุคคลนั้นมีความทนทานทางอารมณ์ (พลังอึด)

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	องค์ประกอบ
			2. ด้านการมีความหวังและกำลังใจ คือ การที่บุคคลนั้นมีขวัญและกำลังใจ ในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ (พลังฮึด) 3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ การที่บุคคลนั้นจัดการ

โดยจากการศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจพบข้อมูลมีการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายอายุและอาชีพการทำงาน จะพบได้ว่ามีการศึกษาของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และการศึกษาของอันการ์และลิเบนเบอร์ (Ungar & Liebenberg, 2011) ที่ได้ศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กและเยาวชนที่อยู่ในช่วงอายุที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและทั้ง 2 แนวคิดได้กล่าวถึงองค์ประกอบไว้ 3 องค์ประกอบเช่นกัน ซึ่งผลของการศึกษาของกรอทเบอร์กพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) แบ่งเป็นองค์ประกอบหลัก ดังนี้ ฉันเป็น (I am) มีความอดทนเข้มแข็ง ฉันมี (I have) มีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ และฉันสามารถ (I have) มีคนรอบข้างห่วงใยและให้กำลังใจ และผลการศึกษาของอันการ์และลิเบนเบอร์พบ 3 องค์ประกอบหลักเช่นกัน ได้แก่ ความสามารถเฉพาะตัว (Individual Personal Skill) ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้ช่วยเหลือเบื้องต้น (Relationships with Primary Caregivers) และบริบทรอบตัวที่สามารถนำมาเอื้ออำนวยได้ (Contextual that Facilitate a Sense of Belonging) ในส่วนของบริบทของประเทศไทยมีมาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) (กรมสุขภาพจิต, 2555) ที่มีหลักการคิดไว้ 3 ด้านเช่นกัน ได้แก่ พลังอึด (ด้านทนต่อแรงกดดัน) พลังฮึด (ด้านการมีความหวังและกำลังใจ) และพลังสู้ (ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) จากข้อมูลการสังเคราะห์องค์ประกอบที่ได้ทั้ง 3 แนวคิดดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแนวคิดของกรอทเบอร์ก อันการ์และมาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ ของกรมสุขภาพจิตมีความสอดคล้องกัน กอปรกับความสนใจของผู้วิจัยที่จะทำการศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นปัญหาที่พบเห็นได้บ่อยในสังคมไทยและไม่ควรมองข้าม และวัยรุ่นถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจตามบริบทของกลุ่มวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่อยู่ในจังหวัดกาญจนบุรี โดยอิงแนวคิดของกรอทเบอร์กและกรมสุขภาพจิต

มาร่วมใช้เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและนำไปสู่การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแต่ละองค์ประกอบต่อไป ซึ่งจากที่ได้กล่าวข้างต้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้น ผู้วิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอันได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายในและภายนอกของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจากการศึกษาเอกสารเบื้องต้นสามารถแบ่งได้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้ตัว (I am) หมายถึง ความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วยความรู้สึก ทัศนคติ และความเชื่อภายในตัวของบุคคล การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ความสามารถในการปรับตัว (I have) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับแหล่งสนับสนุนภายนอกโดยเกิดความไว้ใจและยอมรับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต

3. ความสามารถในการฟื้นตัว (I can) หมายถึง ความสามารถในการแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการ เป็นทักษะสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลใช้ในการจัดการกับปัญหาเพื่อช่วยใช้ในการจัดการแก้ไขกับปัญหา

1.3 ประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะช่วยบุคคลได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีทางความคิด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี การที่บุคคลมีความผันแปรของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดีจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010) ดังที่ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มีแนวคิดและความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

1. บุคคลจะมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

2. บุคคลจะรู้สึกมีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ ถือว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่อยู่รอบๆตนเอง

3. บุคคลจะรู้สึกมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

สอดคล้องกับ Savicki and Riolli (2003) กล่าวว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางความคิด ทักษะทางสังคม การปรับตัว ความมีหลักการ

และเหตุผล สัมพันธภาพที่เกิดขณะทำกิจกรรมของโรงเรียน ส่งผลต่อความสำเร็จจากการศึกษา นอกจากนั้น ได้มีการศึกษาถึงประโยชน์ของการที่วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังที่ เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551, น. 61) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อความเครียดของนักศึกษาที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่าการฝึกทักษะการแก้ปัญหา และการฝึกทักษะการสื่อสารและการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นการเพิ่มลักษณะท้าทาย และเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมหรือจัดการกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ได้ ทำให้ไม่เครียด หรือความเครียดที่มีอยู่เดิมลดลงได้ และจากผลการวิจัย นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกด้วย ดังเช่น (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนา ทวีคูณ, จริยา วิทยะศุภร, & พิสมัย อรทัย, 2554, น. 2-4อ้างถึง Beauvais, Stewart, DeNisco, & Beauvais. 2014) พบว่าลักษณะอย่างหนึ่งที่เรียกว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) ในนักศึกษาพยาบาลมีความเกี่ยวข้องทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นั่นคือ นักศึกษาพยาบาลที่มีพลังสุขภาพจิตสูงก็มี แนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีอีกด้วย นอกจากนั้น ลูธานส์และคณะ (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) การที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นเครื่องมือช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆทางสังคมที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้

1.4 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการแสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) ของตนเองเป็นสำคัญ การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจและจิตใจในช่วงวัยนี้จึงต้องพิจารณาถึงเอกลักษณ์ของวัยร่วมด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมี ตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็นจะสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนองหรือไม่ ตนเป็นคนที่เห็นอกเห็นใจและห่วงใยบุคคลรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ Grotberg (2005) และบุคคลสามารถบอกเล่าความรู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวลหรือความรู้สึกต่างๆ และสามารถจัดการและควบคุมตนเองหรือควบคุมการแสดงออกของตนเองในเวลาที่ตนเองเครียดได้หรือไม่ รวมทั้งความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้หรือไม่ อีกทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่ ส่วนสิ่งที่บุคคลมี โดยบุคคลจะสำรวจว่ารอบๆ ตัวยังมีคนที่รัก สนับสนุนและเข้าใจอยู่หรือไม่ บุคคลมีแบบอย่างที่ดีที่ทำให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่ควรทำคืออะไร ยังมีคนที่พร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ กล่าวโดยรวม (Grotberg, 2000) มองว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการหนึ่งจะมีความเกี่ยวกับข้องกับ 3 ปัจจัย ดังนี้ ปัจจัยที่หนึ่ง การส่งเสริมสนับสนุนปัจจัย เป็นการส่งเสริมการให้มี

แหล่งสนับสนุนทางสังคม (ฉันมี) การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง (ฉันเป็น) และการมีทักษะทางสังคม รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ฉันสามารถ) ความยืดหยุ่นทางอามรณ์มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาและความงอกงามของมนุษย์และปัจจัยดังกล่าวสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นค่อยๆฟื้นตัวจากความล้มเหลว ผิดหวัง ท้อแท้และกล้าหาญที่จะไว้วางใจต่อผู้อื่นสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในยามที่จำเป็น ปัจจัยที่สอง พฤติกรรมความสามารถในการยืดหยุ่นตัว ซึ่งพฤติกรรมจะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าวกับการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกรอบๆตัวในการจัดการกับความเจ็บปวด ความทุกข์ยาก และปัจจัยสุดท้ายการประเมินผลที่จะตามมา โดยให้มองว่าไม่เพียงแต่สามารถจัดการกับความเจ็บปวด หรือความทุกข์ยากนั่นได้เท่านั้น แต่เราได้รับประสบการณ์อย่างไร การเรียนรู้อะไรบ้าง โดยที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตได้ ทำให้มีความมั่นใจที่จะตั้งรับ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง มีความรอบคอบและตรวจสอบสิ่งที่ผิดพลาดรวมทั้งการประเมินผลที่จะเกิดกับบุคคลอื่นด้วย

นอกจากนั้นการที่วัยรุ่นนั้นมีสภาวะที่ว่า “การมีสมรรถนะแห่งตน” (Self-Efficacy) ประกอบด้วย สมรรถนะทางร่างกายและสมรรถนะทางด้านอารมณ์ ในการทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองมีสมรรถนะได้นั้น ต้องมีการตั้งจุดมุ่งหมาย และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมหรือจัดการบางสิ่งบางอย่างได้ด้วยตัวเอง เกิดการวางแผนที่ดี และทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองมีอำนาจในการจัดการได้ รวมถึง “การมีความคิดสร้างสรรค์” (Creativity) ในการสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีความคิดสร้างสรรค์ คือการสนับสนุนความคิดเห็นส่วนบุคคลของเขา ในการกระทำบางอย่างในสิ่งที่ถูกต้อง หรืออาจใช้แบบอย่างที่เหมาะสมกับช่วงวัยของเขามาเป็นตัวกระตุ้น ให้เขาเกิดความรู้สึกอยากจะเอาเป็นแบบอย่าง อีกทั้ง “ความเข้มแข็งในการมองโลก” (Coherence) ต้องส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นว่าตนเองสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง และการกระทำที่ดีนั้นต้องมาจากความเมตตากรุณาด้วย ซึ่งอาจจะมาจากแบบอย่างที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติให้เห็น โดยเฉพาะการมองโลกในแง่ดีว่าชีวิตนี้ยังมีหวังอยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีชีวิตที่ดี และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดี ดังที่ กิลลิแกนด์ (Gilligan, 2000, pp. 39-40) กล่าวถึงการสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในเด็กและเยาวชน ว่าควรมีการส่งเสริมปัจจัยภายในเป็นการเรียนรู้และฝึกทักษะ ได้แก่ การมองทางบวกต่อตนเอง กลวิธีการจัดการกับความเครียด และต้องส่งเสริมปัจจัยภายนอกร่วมกับด้วยโดยการหาแรงสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมทั้งที่โรงเรียน ชุมชนรวมถึงสัมพันธภาพในครอบครัวของเด็กและเยาวชนด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมาเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่น ซึ่ง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นความตระหนักรู้ เปิดใจรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวเพิ่มมากขึ้น บุคคลเกิดความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆตัวได้ดีขึ้น (Ungar & Liebenberg, 2011) สอดคล้องกับสมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (America Psychological Association, n.d.) ที่กล่าวว่า การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายใน กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนยังมีคนคอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลก็สามารถขอความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง ผู้วิจัยจึงนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาดำเนินการ เพื่อจะช่วยให้วัยรุ่นที่ตกอยู่ในสถานการณ์ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ อาจกล่าวได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีลักษณะปัญหาที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ก่อให้เกิดการที่ตนเองรู้สึกแปลกแยกต่อสถานการณ์ของตนเองที่กำลังเป็นผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์ เป็นต้น มาร่วมกับอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันหลายคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น นำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (วัชรี ทรัพย์มี, 2551, น. 5) นอกจากนั้นผู้วิจัยได้นำแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมาใช้เพราะตระหนักว่าการที่วัยรุ่นจะเกิดการเรียนรู้ได้ดี จำเป็นจะต้องมีสติและมีสมาธิ ซึ่งการที่เรามีสติจะสามารถช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในความคิดและสามารถสำรวจความคิดของตนเองได้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างถ่องแท้และหาทางแก้ไขปัญหาตามสภาพความจริงได้ต่อไป ดังที่ กิลลิแกนด์ (Gilligan, 2000, pp. 39-40) กล่าวว่าควรมีการส่งเสริมปัจจัยภายในเป็นการเรียนรู้และฝึกทักษะ และเสริมสร้างให้มีความพยายามด้านบวกต่อตนเอง และการเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อในสัญชาตญาณของตนเองในการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและจิตใจให้เกิดขึ้น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากคำกล่าวที่ว่า การที่บุคคลสามารถกลับคืนสู่สภาพเดิม (recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากที่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวด ทุกข์ใจหรือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ด้านลบของชีวิต เป็นความสามารถในการเอาชนะผลทางลบได้ โดยที่ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้นต่อสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต (Christiansen, Christiansen, & Howard, 1997) จึงทำให้มีการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้งบริบทของประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของวัยรุ่นที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม โดยมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียน ดังเช่น การศึกษาของสตัลลาร์ด (Stallard et al., 2005) ได้นำแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมใช้ในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับเด็กที่มีอายุ 9-10 ปี โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนประถม 6

โรงเรียน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 213 คน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง ผลวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลลดลง มีความสามารถในการยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นกอรทเบิร์ก (Grotberg, 2001) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมความยืดหยุ่นทางจิตใจกับเด็กที่ประสบภัยพิบัติ โดยศึกษากับครอบครัวที่มีลูกในช่วงอายุ แรกเกิด – 11 ปี จากจำนวน 22 ประเทศ โดยได้รับคู่มือการอบรมของผู้สัมภาษณ์ ซึ่งจะมีข้อคำถามและแบบทดสอบให้ผู้เข้าร่วมตอบตามสถานการณ์ต่างๆ หลังจากนั้นจะวิเคราะห์คำตอบของบุคคลที่ตอบสนองต่อสถานการณ์เพื่อให้คะแนน resilience โดยวัดตามปัจจัย I am, I have และ I can ซึ่งการค้นพบดังกล่าวพบจำนวน 5 ประเด็น ดังนี้ 1. คำตอบที่ได้รับมาแสดงให้เห็นว่ามีการเพิ่มของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 2. ความสามารถของเด็กอายุ 9 ปี มีความสามารถในการยืดหยุ่นทางอารมณ์เช่นเดียวกันกับผู้ใหญ่ 3. ฐานะทางครอบครัว สังคม เศรษฐกิจมีผลที่ไม่เป็นนัยสำคัญต่อการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ 4. เด็กผู้หญิงมีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการรับมือกับความลำบาก ส่วนเด็กผู้ชายจะขึ้นกับทักษะการแก้ปัญหาในเชิงปฏิบัติได้ดีกว่า 5. ความแตกต่างของวัฒนธรรมไม่มีผลต่อการเพิ่มของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมิติทางสุขภาวะทางจิตของ Sagone and De Caroli (2014) (Wagnild & Young, 1993) ตามนิยามของ Keyes, Shmotkin, and Ryff (2002) และความยืดหยุ่นทางจิตใจของ Wagnild and Young (1993) โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นตอนกลางอายุ 14-15 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย 17-18 ปี การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ในการยืนยันผลความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะที่ดีทางจิตและความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่น หลังจากการวิจัยพบว่า วัยรุ่นสามารถเลือกบริบทการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง มีการบ่งชี้ว่าการมีสุขภาวะที่ดีทางจิตซึ่งเป็นความสามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้จะเป็นตัวทำนายผลของความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ และวัยรุ่นตระหนักถึงศักยภาพของตนเองรวมทั้งการวางเป้าหมายในชีวิต โดยวัยรุ่นชายมีการจัดการกับสภาวะแวดล้อม การเลือกบริบทรอบตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นหญิง

นอกจากนั้นการศึกษาเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับวัยรุ่น ดังที่ Rew and Bowman (2008) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นได้รับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดความรุนแรงเรื่องเพศในวัยรุ่นได้ ซึ่ง Kunzler et al. (2020) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการอบรมด้านความยืดหยุ่นให้กับนักศึกษาสายการดูแลสุขภาพ พบว่าภายหลังการได้รับการอบรมนักศึกษามีระดับความยืดหยุ่นสูงขึ้นส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลและความเครียดลดลง นอกจากนั้น Wolin, Desetta, and Hefner (2016) ได้กล่าวถึง การใช้

กิจกรรมกลุ่มสร้างการควบคุมตนเอง โดยการทบทวนตนเองและเรียนรู้ความเข้มแข็งภายในตน เพื่อใช้ต่อสู้กับกับปัญหา ร่วมกับการใช้คำถาม เพื่อให้เปิดเผยเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา ให้มีความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อถือได้ มีความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ดี มีความมุ่งมั่นทำเพื่อตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ใช้จินตนาการจัดการกับอารมณ์ สามารถช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีอีกด้วย จากการศึกษาและผลงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรที่สามารถเสริมสร้างให้เพิ่มขึ้นได้ในวัยรุ่น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีทางความคิด เสริมสร้างภูมิต้านทานทางจิตใจ นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพื่อที่จะสามารถกลับคืนสู่การดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขได้โดยเร็ว

ตอนที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการจัดการ

2.1 ความหมายของกลวิธีการจัดการ

กลวิธีการจัดการ (Coping Strategies) เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ทำให้เกิดความความทุกข์หรือความท้อใจ โดยมีวิธีการตอบสนองหรือปฏิกิริยาของพฤติกรรมของบุคคลนั้นต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสตอลท์ซ (Stoltz, 1997, pp. 13-27) ได้กล่าวถึงความสามารถในจัดการกับปัญหาว่าเป็นความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีวินัยในตนเอง มีความยืดหยุ่นในแก้ปัญหา อาจกล่าวได้อีกว่าการที่บุคคลมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาเป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ ดังที่ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984, pp. 141-153) กล่าวว่า เป็นความพยายาม (Effort) ทางปัญญาและพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการปัญหาจากภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าคุกคามเกินกว่าที่จะรับได้ โดยสรุปแล้วเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและพฤติกรรมเพื่อตอบสนองกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่บุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือรู้สึกถูกคุกคาม ทั้งนี้เพื่อบรรเทาหรือขจัดความรุนแรงของปัญหาเพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจของบุคคลนั้น

โดยที่บุคคลจะมีกระบวนการจัดการกับปัญหา ดังที่ Folkman and Lazarus (1984) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและสิ่งแวดล้อม กระบวนการดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องกันไปซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินสถานการณ์ เป็นกระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ต่างๆ ว่ามีอันตรายต่อตนเองหรือไม่ และหา

วิธีการจัดการ ควบคุมหรือบรรเทาความรุนแรงของสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบนั้น โดยนำแหล่งประโยชน์มาใช้เป็นอย่างมาก ซึ่งการประเมินสถานการณ์มี 3 ระยะ ดังนี้

1. การประเมินขั้นปฐมภูมิ เป็นการประเมินความสำคัญและความรุนแรงของสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งการประเมินในขั้นนี้อาจจะประเมินได้ใน 3 ลักษณะ คือ

1.1 ไม่เกิดประโยชน์ หรือไม่มีความสำคัญต่อตนเอง คือ การที่บุคคลประเมินแล้วว่าสถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน ตนเองไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่รู้สึกอะไรต่อสถานการณ์นั้น

1.2 เกิดผลในทางที่ดีหรือมีประโยชน์กับตนเอง คือการที่บุคคลประเมินแล้วว่าสถานการณ์นั้นมีผลดีกับสวัสดิภาพของตนเอง ไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับสถานการณ์นั้นหรือปรับตัวให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย

1.3 ประเมินว่าเป็นความเครียด คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์นั้นแล้วเห็นว่ามีผลกระทบต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

2. การประเมินขั้นทุติยภูมิ เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเองเพื่อจะจัดการกับสถานการณ์นั้น

3. การประเมินซ้ำ เป็นการเปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ของบุคคลจากครั้งแรก โดยใช้ข้อมูลที่ได้รับใหม่หรือเพิ่มเติม

การจัดการกับปัญหา (Coping) เป็นกระบวนการขั้นต่อไปจากการประเมินสถานการณ์ เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าเป็นปัญหาหรือความเครียด ก็จะพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อจัดการกับปัญหานั้นและแสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำในลักษณะต่างๆ เรียกว่า พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา (Coping Behavior) แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การจัดการกับปัญหาแบบ “มุ่งแก้ปัญหา” (Problem-focused Coping)หมายถึงวิธีการการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากบุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคามโดยเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือตัวบุคคลเองให้เหมาะกับสถานการณ์ เป็นการมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์โดยตรง มีการนิยามปัญหา สร้างทางเลือก ประเมินทางเลือก ทำการเลือก ลงมือดำเนินการตามที่เลือกเป็น กลยุทธ์ที่เน้นเข้าสู่ภายในตนแทนการมุ่งแก้ไขสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหานี้จะต้องมีข้อมูลข่าวสารและเวลาเพียงพอ เพื่อวางแผน จัดการกับปัญหา (Ignatavicius & Bayne, 1991) และพบว่าเป็นวิธีที่นิยมใช้ ต่อมาเป็นกลยุทธ์ที่เน้นเข้าสู่ภายในตนแทนการมุ่งแก้ไขสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว และการเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ เป็นการจัดการกับ

ปัญหาแบบ “มุ่งจัดการกับอารมณ์” (Emotion-focused Coping) หมายถึงวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม โดยเปลี่ยนแปลงอารมณ์หรือความรู้สึกโดยไม่ได้แก้ปัญหาที่แท้จริงเป็นการมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์โดยอ้อม เป็นกระบวนการรู้คิดที่มุ่งบรรเทาทุกข์ทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งอาจจำไปสู่การประเมินทางการรู้คิดใหม่

2.2 กลวิธีการจัดการจากการถูกรังแก

การจัดการกับปัญหาอุปสรรคของบุคคลจะแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมนั้นจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น โดยที่บุคคลจะพยายามควบคุม ลด หรือทนทานต่อความต้องการภายในและภายนอกตนเองที่เกิดมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่วิธีการที่มีมาแต่กำเนิดแต่เป็นวิธีการที่แปรเปลี่ยนไปตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) ได้สะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนของกระบวนการจัดการกับปัญหาโดยแบ่งเป็น 8 วิธี ดังนี้

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) เป็นการลองทำสิ่งที่ท้าทาย โดยใช้ความพยายามในการแก้ไขสถานการณ์

2. การสร้างระยะห่าง (Distancing) เป็นการลดความสำคัญของสถานการณ์โดยการมองสถานการณ์ทางบวก เพื่อปลดปล่อยตนเองจากปัญหา

3. การควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นความพยายามที่จะปรับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

4. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม การช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านอารมณ์

5. การยอมรับ (Accepting Responsibility) เป็นการยอมรับในความสามารถของตนเองว่ามีบทบาทในการแก้ปัญหานั้นให้ดีขึ้น

6. การหลีกหนีหรือละทิ้ง (Avoidance-Escape) เป็นความรู้สึกคาดหวังต่อสถานการณ์นั้นๆว่าจะผ่านพ้นไป อาจแสดงพฤติกรรมหลีกหนีหรือละทิ้งปัญหาไป

7. การวางแผนแก้ไขปัญหา (Planful Problem Solving) เป็นการแก้ปัญหาอย่างระมัดระวัง รอบคอบ โดยพยายามมุ่งเน้นที่ปัญหาโดยตรง

8. การประเมินทางบวกซ้ำ (Positive Reappraisal) เป็นการสร้างความหมายทางบวก โดยเน้นการเจริญงอกงามของตนเอง อาจมีมุมมองด้านศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

นอกจากนั้น คาร์เวอร์ ไชเออร์ และไวน์ทรับ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ Folkman & Lazarus ในรูปแบบของการกำกับตัวเอง (Self-Regulation) เป็นหลักและได้เพิ่มเติมวิธีการจัดการกับปัญหาใหม่สามารถแบ่งเป็น 3 ประเด็นใหญ่ๆ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 รูปแบบกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การลงมือกระทำการแก้ปัญหาและการวางแผน การระงับกิจกรรมอย่างอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการจัดการกับปัญหา และการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาเหตุผล

ประเด็นที่ 2 รูปแบบกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อหากำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก การพึ่งศาสนา การยอมรับ การปฏิเสธ

ประเด็นที่ 3 รูปแบบกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเน้นเพียงอารมณ์แต่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การระบายออกทางอารมณ์ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด

จากประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับคุกและเฮปป์เนอร์ (Cook & Heppner, 1997) ได้ทำการสำรวจกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาพบความสัมพันธ์กันเชิงบวกใน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 การมุ่งจัดการกับปัญหาสัมพันธ์เชิงบวกกับการวางแผน การลงมือดำเนินการ การมุ่งกระทำการแก้ไขปัญหา การระงับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้อง กลุ่มที่ 2 การมุ่งจัดการกับอารมณ์สัมพันธ์เชิงบวกกับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ รวมถึงการแสดงออกในด้านอารมณ์ และกลุ่มที่ 3 การหลีกเลี่ยงสัมพันธ์เชิงบวกกับการหลบหลีก ปฏิเสธปัญหา ต้องการอยู่เหนือเหตุผลจากการวิจารณ์ตนเอง ไม่แสดงออกทางพฤติกรรม เป็นต้น

โดยจากการศึกษารูปแบบกลวิธีการจัดการกับปัญหา พบว่า แนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) ถือเป็นการศึกษากลวิธีการจัดการกับปัญหาในยุคแรก โดยให้ความหมายว่า เป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. มุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping) คือ การที่บุคคลใช้วิธีการตอบสนองต่อปัญหา สถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญอยู่ โดยใช้กลวิธีในการแก้ไขจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การทำเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อเลือกทางแก้ไขโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ตามมามากที่สุด และวิธีการที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้วิธีการ และสามรถพัฒนานำไปสู่พฤติกรรมของบุคคลนั้นใหม่ได้

2. มุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) คือ การที่บุคคลใช้วิธีการตอบสนองต่อปัญหา สถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญอยู่ โดยใช้กระบวนการทางความคิดด้วยการปรับสภาวะอารมณ์หรือความรู้สึก เช่น การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น การคิดในแง่ดี การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง เป็นต้น เป็นลักษณะของกลไกทางจิตซึ่งจะช่วยลดหรือบรรเทาความรู้สึกได้

อย่างไรก็ตามกลวิธีการจัดการปัญหาของแต่ละบุคคลอาจมีวิธีการที่แตกต่างกันไป หรือใช้ควบคู่กันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความยากง่ายของปัญหา สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ ณ ขณะนั้น อาจกล่าวได้อีกนัยว่ากลวิธีการจัดการที่บุคคลเลือกใช้เป็นการปรับภาวะสมดุลให้กับตนเองได้เมื่อต้องประสบกับปัญหานั้นอีกครั้ง

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการ

เนื่องจากปัจจุบันการถูกรังแกมีหลากหลายรูปแบบมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงได้รับการบรรจุไว้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรของ U.S. Department of Health & Human Service (2015) โดยมีแบบประเมินรายงานตนเอง (SRCM: Self-Report Coping Measure) ในการศึกษากลยุทธ์ในการแก้ปัญหาได้หลายวิธี ได้แก่ การบอกหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Seeking Social Support) การมองหาวิธีแก้ปัญหาแบบต่างๆ (Self-reliance/Problem solving) การพยายามไม่คิดถึงการถูกรังแก (Distancing) กังวล ร้องไห้ (Internalizing) และการใช้คำพูดตะโกนด่า ใช้กำลังกับผู้อื่น (Externalizing) (Bijttebier & Vertommen, 1998, pp. 389-390) โดยได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการกับปัญหาไว้ ดังนี้

1. ลักษณะความเครียดหรือสถานการณ์นั้น เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นทันทีทันใดโดยไม่คาดคิดหรือค่อยเป็นค่อยไป ระดับความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิด สถานการณ์ตลอดจนการมีความเครียดเรื่องเดียวกัน หรือหลายเรื่องพร้อมกันล้วนมีผลต่อการรับรู้ของแต่ละบุคคลและมีผลต่อวิธีการการจัดการกับปัญหาต่างกัน

2. ประสบการณ์ในอดีตเป็นศักยภาพของแต่ละบุคคลที่จะช่วยในการตัดสินใจ หรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น บุคคลมักใช้รูปแบบพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาแบบเดิมที่เคยใช้ได้ผลมาใช้จัดการกับปัญหาอีก ถ้าไม่สำเร็จก็จะหารูปแบบใหม่ นอกจากนี้ประสบการณ์ในอดีตจะช่วยเพิ่มความอดทนต่อความเครียดอีกด้วย

3. ทักษะในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถเฉพาะตัวของบุคคลที่รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนนำเอาประสบการณ์มาใช้ในการแก้ปัญหา

4. ทักษะทางสังคม เป็นความสามารถที่จะติดต่อสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อขอความช่วยเหลือและความร่วมมือจากบุคคลอื่น ทำให้การแก้ปัญหาต่างๆง่ายหรือสะดวกขึ้น

5. ภาวะสุขภาพและพลังงาน คนที่มีสุขภาพดีย่อมมีพลังงานที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าคนที่มีสุขภาพอ่อนแอ

6. ค่านิยมและความเชื่อ จะมีอิทธิต่อพฤติกรรมการจัดการกับปัญหา หากบุคคลมีความเชื่อในทางที่ดี เช่น เชื่อและศรัทธาต่อแพทย์ ตลอดจนแผนการรักษาว่ามีประสิทธิภาพ เชื่อว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ก็จะทำให้บุคคลเกิดความหวังและมีความพยายามที่จะต่อสู้และเผชิญปัญหาได้

7. การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจจะได้รับในรูปของข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ความรู้ การสนับสนุนให้กำลังใจหรือสิ่งของ ความช่วยเหลือและความร่วมมือต่างๆ จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. แหล่งประโยชน์ทางวัตถุ ได้แก่ เงิน สิ่งของ และสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตบุคคลมีแหล่งที่อำนวยความสะดวกสบาย ย่อมมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหามากกว่าบุคคลที่ขาดแคลน

นอกจากนั้นลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) กล่าวว่าการที่บุคคลนั้นจะสามารถทนทานและจัดการกับการเผชิญกับปัญหาได้นั้นขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลัก ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Characteristics) ได้แก่ ลักษณะทางสังคม ปัจจัยทางจิต ภาวะความเจ็บป่วย วัฒนธรรม รวมถึงพัฒนาการ และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Characteristics) ได้แก่ การได้รับสนับสนุนจากผู้อื่น การมีแหล่งสนับสนุนทางการฟื้นฟู รวมถึงมีแหล่งสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่น

จากการศึกษาผลของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับกลวิธีการจัดการกับปัญหาเมื่อต้องประสบปัญหาอุปสรรค ดังที่ Byrne (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความกลัว การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการจัดการกับปัญหาในเด็กวัยรุ่นในออสเตรเลีย พบว่า ในเด็กชายจะประสบผลสำเร็จในการใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาในการลดความกลัวและความวิตกกังวลได้มากกว่าเด็กหญิง นอกจากนั้นยังผลการวิจัยของหวังและคณะ (Wang, Nansel, & Iannotti, 2011, pp. 415-417) ได้ศึกษาการจัดการกับปัญหาของเหยื่อที่ถูกรังแกผ่านโลก ไซเบอร์ได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าเหยื่อทางกายภาพ เมื่อเด็กตกเป็นเหยื่อฯ การพูดคุยหรือปรึกษาบุคคลที่สามมีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยลดความเครียด รวมทั้งได้รับคำแนะนำและช่วยเหลือที่ถูกต้อง การปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ จากผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่

ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ จะช่วยลดผลกระทบและช่วยแก้ปัญหาได้ จากผลการศึกษาเบื้องต้นได้บ่งชี้ว่า เมื่อผู้ที่ถูกรังแกต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลนั้นจะใช้กลวิธีในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่มีวิธีการที่หลากหลาย ทั้งการโต้ตอบกลับ (Retaliation) การเผชิญหน้า (Confronting) บางรายใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบทางเทคนิคทางไซเบอร์ (Technical Solutions) เช่น บล็อคผู้ส่งข้อความข่มขู่ตน (Blocking the Sender) หรือหาทางออกโดยการปรึกษาบุคคลรอบตัว (Seeking Support) เช่น คุณครู ผู้ปกครอง เพื่อน เป็นต้น บางรายอาจใช้วิธีการหลบหลีก หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Avoidant) โดยการไม่รับรู้ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนหรือใช้วิธีอยู่กับอารมณ์ของตนเอง เช่น รู้สึกเสียใจ วิกตกังวล ร้องไห้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น (Emotion-Focussed Strategies) (Perren et al., 2012, p. 287)

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยได้บูรณาการกรอบแนวคิดเกี่ยวกับกลวิธีการจัดการและผู้วิจัยมีหลักแนวคิดที่จะศึกษาพื้นฐานการใช้กระบวนการคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากสภาวะของจิตใจในการประเมินปัญหา สถานการณ์เพื่อการจัดการกับตนเองทั้งปัจจัยภายในและภายนอกเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ดังข้อมูลที่ได้กล่าวข้างต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) ที่มีแนวคิดในการนำกระบวนการคิดมาใช้ประเมินสถานการณ์และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาที่บุคคลต้องเผชิญ ซึ่งจากการศึกษาเอกสารเบื้องต้นสามารถแบ่งได้ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) ซึ่งการนำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นกรอบในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากเมื่อวัยรุ่นได้รับรู้ว่ามีตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จะเกิดกระบวนการสำรวจ ประเมินตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการตอบสนองทางความรู้สึกและพฤติกรรมที่ส่งผลซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันก็ไม่จำเป็นวัยรุ่นจะต้องประเมินสถานการณ์แล้วเลือกกลิวิธีการจัดการที่คล้ายกันหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ตามความสามารถของแต่ละคนเพื่อพยายามที่จะควบคุมจิตใจของตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุล โดยประสบการณ์ในอดีตจะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความเครียดที่เกิดจากปัญหาได้ขึ้น ช่วยให้อดทนต่อความเครียด ความกังวลใจและยังช่วยให้ตัดสิใจเลือกวิธีที่เหมาะสม ที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จแล้วมาใช้ในการตอบสนองต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ดีขึ้น เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นกลไกที่วัยรุ่นจะนำมาใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ

ตอนที่ 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3.1 ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากคำกิริยาในภาษาละตินว่า adolesere หมายถึง การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ (To Go into Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นการมีวุฒิภาวะนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปด้วยพร้อมๆ กัน เมื่อมีความหมายดังนี้ เรื่องของวัยรุ่นจึงควรเน้นหนักไปศึกษาด้านกระบวนการของการพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความเชื่อ และการปรับตัวทางด้านสังคมจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ (ทัศนีย์ สิทธิวงศ์, 2541) โดยที่ธรรมชาติของวัยรุ่นควรศึกษาในขณะที่วัยรุ่น (Adolescence) อยู่ในช่วงระหว่างอายุ 13-20 ปี เป็นวัยที่กล่าวได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน เพื่อเปลี่ยนสถานภาพไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เด็กต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ซึ่งอาจเกิดปัญหา การปรับตัวในระยะแรกๆ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2542) ช่วงวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ วันรุ่นตอนต้น (Puberty) คือ ช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Adolescence) คือ ช่วงอายุระหว่าง 16-20 ปี ซึ่งมีพัฒนาการดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่รวดเร็วและชัดเจนในด้านน้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น เริ่มแสดงสัดส่วนของความเป็นผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงและแสดงถึงสัญลักษณ์ทางเพศ (Sex Characteristics) อย่างชัดเจนในเพศหญิงจะเริ่มมีรอบเดือน และมีการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางเพศหญิงมากขึ้น ส่วนเพศชายอัณฑะจะเจริญเติบโตและเริ่มผลิตอสุจิได้ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แสดงออกถึงเพศชาย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้หญิงหรือว่าผู้ชายด้วย การเปลี่ยนแปลงอาจเป็นสาเหตุของความกังวลหรือความลำบากใจในการปรับตัวของวัยรุ่นได้หลายๆ เรื่อง

2. พัฒนาการทางอารมณ์ ในวัยนี้มักจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยและมีความรู้สึกที่ค่อนข้างรุนแรงและแปรปรวนง่าย และมักจะมีปัญหาขัดแย้งในจิตใจตัวเองเสมอๆ จึงอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ด้วย จึงอาจเรียกได้ว่าเป็นวัยพายุ-บุแคม ความเปลี่ยนแปลงนี้ ถ้าผู้ใกล้ชิดไม่เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงนี้อาจพยายามขัดขวางไม่ผ่อนปรน หรือกลับเพิ่มการควบคุมมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่นได้ และอาจทำให้วัยรุ่นยิ่งมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่รุนแรงขึ้น

3. พัฒนาการทางสังคม ลักษณะเด่นของวัยนี้ที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังจากผู้ใหญ่มากกว่าวัยที่ผ่านมา เด็กจะเริ่มรู้จักรับผิดชอบต่อตัวเอง ทำให้ต้องเกิดการปรับตัวอย่างมากโดยเฉพาะสังคม พยายามค้นหาตัวตนที่แท้จริงในตัวเอง เด็กในวัยนี้จะเริ่มห่างพ่อแม่ และมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากแทนที่อีริกสัน (Erikson) เชื่อ

ว่าวัยนี้เป็นวัยระยะวิกฤต (Crisis Period) ของการรู้จักตนเองที่แท้จริงหรือไม่ อย่างไรก็ดี เด็กในวัยนี้จะสามารถผ่านพัฒนาการในขั้นนี้ได้ด้วยดี ขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสังคมในวัยที่ผ่านมา และได้รับอิสระในการที่จะพบตนเองมากน้อยเพียงใด

ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Theory) กล่าวไว้ว่า มนุษย์ในช่วงอายุ 13-18 ปี ซึ่งเป็นระยะวัยรุ่น ขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นวิกฤตมากที่สุด เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าไม่สามารถลุล่วงไปด้วยดีจะทำให้เด็กกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพสับสนในตนเอง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคงในอนาคต เด็กจะละบทบาทของเด็กและเริ่มเข้าสู่บทบาทผู้ใหญ่ เด็กจะแสวงหาตนเองเพื่อให้รู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ หากเด็กผ่านขั้นนี้ไปได้ เด็กจะเกิดความจงรักภักดีต่ออุดมคติ กลุ่มบุคคล ศาสนา วัฒนธรรม ซึ่งช่วยในการคลายความสับสนในตนเองจนสามารถผ่านวิกฤตของวัยนี้ไปด้วยดี

4. พัฒนาการทางสติปัญญา

วัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่รวดเร็วและมีความก้าวหน้าใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ แตกต่างกันที่ความสุขุมรอบคอบและประสบการณ์ที่น้อยกว่าเท่านั้น วัยรุ่นจะสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ สามารถแสวงหาเทคนิคในการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการใช้เหตุผลและวิจารณญาณในการตัดสินเรื่องต่างๆ

3.2 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่กล่าวได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน เพื่อเปลี่ยนสถานภาพไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ซึ่งบุคคลที่อยู่รอบข้างต้องทำความเข้าใจลักษณะสำคัญที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ได้แก่

1. เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมา ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมาก วัยรุ่นจะรู้สึกวางตัวยาก ไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรจึงจะถูกต้องและเหมาะสม

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติในวัยรุ่นจะควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั่นเอง ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสียง่าย จนทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อน หรือพี่น้อง เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะแสดงให้เห็นว่าตนเองต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการรู้ว่าตนเองต้องแสดงบทบาทใดในสังคม ตนเองมีความสำคัญอย่างไรในสังคม ยังเป็นเด็กอยู่หรือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเองคือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเอง

5. เป็นวัยแห่งจินตนาการ เป็นสิ่งที่วัยรุ่นสามารถแสดงออกในรูปแบบต่าง เช่น การประพันธ์เพลง เขียนบทกลอนประกอบเพลง หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบและต้องการเอาอย่าง

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นโดยภาพรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงในการการคบเพื่อนนั้น ในวัยรุ่นเพื่อนมีอิทธิพลมาก เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนจึงมักเอาอย่างและทำตามค่านิยมของเพื่อน เวลามีปัญหาอะไรวัยรุ่นมักจะปรึกษากันเองค่อนข้างมาก และมักมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเร็วเป็นผลจากความพยายามที่จะแสดงความสามารถพึ่งตนเองและไม่ต้องการพึ่งผู้อื่น บางครั้งอาจดูเป็นผู้ใหญ่มาก แต่บางทีก็เป็นเด็ก บางครั้งพฤติกรรมที่ก้าวร้าวอาจเป็นผลจากความเครียดทางอารมณ์ กล่าวสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านเพื่อที่จะเจริญเติบโต เป็นวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของวัยรุ่นด้านต่างๆ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดต้องเข้าใจสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนต้นที่ก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 15-19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรีมาทำการศึกษา เนื่องจากเป็นรอยต่อของการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่วัยรุ่นและเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ นับเป็นระยะวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เกิดภาวะวิกฤติขึ้นกอปรกับสภาพสังคมในปัจจุบัน อาจก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลแก่วัยรุ่น โดยการเสริมสร้างให้วัยรุ่นสามารถรับมือและจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล ถือว่าเป็นภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นได้ผ่านวิกฤติ ปัญหา และอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ (Luthans & Youssef, 2007) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมไทยที่สามารถเกิดได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา การเสริมสร้างให้วัยรุ่นได้เตรียมพร้อมทางจิตในในการเผชิญกับสถานการณ์

ดังกล่าว จะส่งผลให้วัยรุ่นมีความอดทน สามารถผ่านพ้นวิกฤติ และสามารถกลับมาดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขต่อไปได้

3.3 แนวคิดที่เกี่ยวกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น

เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking Online) เป็นช่องทางที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 โซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) มีจุดเริ่มต้นมาจากเว็บไซต์ Classmate.com (1995) และ SixDegrees.com (1997) เป็นเว็บที่จำกัดการใช้งานเฉพาะนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนเดียวกันเพื่อสร้างประวัติ ข้อมูลติดต่อสื่อสาร ส่งข้อความ และแลกเปลี่ยนข้อมูลที่สนใจร่วมกันระหว่างเพื่อนที่ระบุไว้เท่านั้น ต่อมาเว๊บไซต์ Epinions.com (1999) ซึ่งเกิดจากการพัฒนาของโจนาธาน (Jonathan Bishop) ได้เพิ่มในส่วนของผู้ใช้สามารถควบคุมเนื้อหาและติดต่อถึงกันได้ไม่เพียงแต่เพื่อนที่ระบุเท่านั้น สามารถติดต่อแม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่เคยรู้จักกัน และเนื่องจากว่าการใช้บริการของเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นการเข้าถึงได้อย่างไม่มีขีดจำกัดบนโลกไซเบอร์ และด้วยในปัจจุบันเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ที่เข้ามามีบทบาทต่อกลุ่มทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นมีหลากหลายเว๊บไซต์ให้ได้เลือกมีจุดเชื่องโยงระหว่างบุคคล เช่น Facebook, MySpace เป็นต้น จากการศึกษาของเศรษฐพงค์ มะลิสุวรรณ (2552) เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ (2555) ได้จัดประเภทเว๊บไซต์ไว้ 7 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทแหล่งข้อมูลหรือความรู้ (Data/Knowledge) เป็นเว็บลักษณะที่รวบรวมข้อมูล ความรู้ในเรื่องต่างๆ มีเนื้อหาอิสระ เช่น ด้านวิชาการ ด้านวิชาชีพ ด้านการบริการ เป็นต้น โดยมุ่งเน้นให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องต่างๆที่ตนสนใจ เช่น Wikipedia (สารานุกรมออนไลน์หลายภาษา) เป็นต้น

2. ประเภทเกมออนไลน์ (Online Games) เป็นเว็บที่นิยมมากเพราะเป็นแหล่งรวบรวมเกมไว้มากมาย โดยที่ผู้เล่นสามารถที่จะสนทนา แลกเปลี่ยน items ในเกมกับบุคคลอื่นๆได้ ผู้ที่ได้เข้าสังคมประเภทเกมออนไลน์นี้จะรู้สึกสนุกเสมือนมีเพื่อนเล่นเกมไปด้วยกันมากกว่าเล่นเกมคนเดียว เช่น Audition, Rangnarok เป็นต้น

3. ประเภทสร้างเครือข่ายทางสังคม (Community) เป็นเว็บที่เน้นการหาเพื่อนและสังคมใหม่ๆ ซึ่งมีลักษณะการสร้างโปรไฟล์ (Profile) ของตนเองโดยการใส่รูปภาพ ประวัติของตนเองเพื่อแสดงความเป็นตัวตน (Identity) ให้เพื่อนที่อยู่ในเครือข่ายรู้จักเรามากขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถถ่ายทอด แลกเปลี่ยนเรื่องราวประสบการณ์ต่างๆร่วมกันได้ เช่น Facebook, Intagram เป็นต้น

4. ประเภทฝากภาพ (Photo Management) เป็นเว็บที่สามารถฝากภาพ หรือข้อมูลโดยที่ไม่เปลืองฮาร์ดดิสค์ส่วนตัวและยังสามารถแบ่งปันภาพหรือซื้อขายภาพกันได้ เช่น Photoshop, Photobucket เป็นต้น

5. ประเภทสื่อ (Media) เป็นเว็บที่สามารถฝากโพสเรื่องราวต่างๆในชีวิตประจำวันได้ทั้งภาพ คลิปวีดีโอ ภาพยนตร์ เพลง ฯลฯ เช่น Youtube, Yahoo, Imeem เป็นต้น

6. ประเภทซื้อ – ขาย (Business/Commerce) เป็นเว็บที่เน้นการทำธุรกิจทางออนไลน์ที่ได้รับความนิยม เช่น Amazon, Ebay เป็นต้น

7. ประเภทอื่นๆ เป็นเว็บไซด์ที่ให้บริการนอกเหนือจากนี้ที่ไม่ถูกจัดประเภทจาก 6 ประเภทดังกล่าวข้างต้น

3.4 ความหมายและแนวคิดที่เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ความหมายของการรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ปัจจุบันการใช้พื้นที่ไซเบอร์ในการกระทำในลักษณะของการรังแกหรือกล่าวโทษหรือคุกคามผู้อื่นโดยมีเจตนาที่จะสร้างความทุกข์ความตึงเครียดของอารมณ์หรือการทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นนั้นมีปริมาณมากขึ้นทั่วโลก ซึ่งการกระทำในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า การกลั่นแกล้งรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) โดยเป็นการข่มเหงรังแกกันผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และช่องทางเทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ เกิดการทำร้ายกันโดยที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ และพบว่ามีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ใช้พื้นที่ไซเบอร์เป็นช่องทางสื่อกลางในการสร้างความเสียหายต่อผู้อื่น (Tokunaga, 2010, p. 277) โดยการรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลายช่องทางและหลายรูปแบบ สอดคล้องกับการให้ความหมายของ Stom et al. (2005) ได้ให้ความหมายของ การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ (Cyber Bullying) ไว้ว่าเป็นการใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์เพื่อคุกคามหรือทำร้ายผู้อื่น เช่น ผ่านอีเมล์ โทรศัพท์มือถือ ข้อความ และห้องสนทนาออนไลน์ เพื่อให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย หวาดกลัว และรู้สึกสิ้นหวัง นอกจากนั้น Payne and Sherry (2007) กล่าวว่าการรังแกในโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หมายถึงการรังแกและคุกคามผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น อีเมล์ โทรศัพท์มือถือ ข้อความโต้ตอบแบบทันที (IM) ข้อความสั้น (SMS) บล็อก และเว็บไซต์ ซึ่งทำให้เกิดอาชญากรรมคอมพิวเตอร์ได้ การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์เป็นการกระทำโดยเจตนาและนำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์อย่างช้าๆ จากข้อความอิเล็กทรอนิกส์หนึ่งข้อความ การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์อาจรวมถึงการคุกคามและกล่าวถึงเรื่องทางเพศ การใช้คำพูดที่รุนแรง การดูถูกดูแคลน รวมทั้งการส่งอีเมล์ไปรบกวนผู้อื่นที่ไม่ต้องการติดต่อกับผู้ส่งอีกด้วย สอดคล้องกับ P. K. Smith et al. (2008) กล่าวว่าการรังแกในโลกไซเบอร์หมายถึงพฤติกรรมความก้าวร้าวของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เจตนาใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ ทำ

ร้ายเหยื่อซึ่งยากที่จะป้องกันตนเอง โดยกระทำอย่างซ้ำๆ ซึ่งการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ นั้นเพิ่งเกิดขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาโดยเกิดขึ้นอย่างมากมายโดยเฉพาะทางโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต ส่วนการศึกษาความหมายของการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในประเทศไทยของ ศิวพร ปกป้อง และ วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ กล่าวว่าการรังแกกันบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หมายถึง การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น การส่งข้อความก่อกวนผู้อื่น การนำเอาข้อมูลที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมสีไปเผยแพร่ การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่นไปเปิดเผย การแอบอ้างชื่อผู้อื่นไปให้ร้าย ด่าทอหรือการกระทำการต่างๆ การล้อเลียน ข่มขู่หรือคุกคาม การลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม และการสร้างข่าวลือหรือการทำให้เกิดกระแสต่อต้าน ซึ่งพฤติกรรมที่กล่าวมาทั้ง 8 ประเด็นนั้นกระทำโดยผ่านผ่านมือถือหรือเว็บไซด์

จากการให้ความหมายข้างต้นเนื่องจากการรังแกกันในโลกไซเบอร์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลายช่องทางและหลายรูปแบบ จึงมีความหมายที่แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยจึงกล่าวโดยสรุปว่า การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หมายถึง การที่บุคคลได้รับผลกระทบจากการสื่อสารด้วยการส่งข้อมูล ข้อความการต่อว่า ติเตียน ล้อเลียน อีกทั้งรูปภาพ คลิปวีดีโอของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงทางสื่อออนไลน์ เพื่อการก่อกวน ข่มขู่ คุกคามหรือทำให้อับอาย ทำให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย โดยมีผลกระทบทางอารมณ์ และจิตใจต่อผู้ถูกกระทำ

แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ความรุนแรงในสังคมที่เพิ่มสูงมากขึ้นในปัจจุบันที่เราได้เห็นกันอย่างแพร่หลาย จากภาพข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ไม่เว้นแต่ละวันจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมรังแกกันเป็นปัญหาที่พบแพร่หลายในวัยรุ่นมากขึ้นทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งการรังแกกันในวัยรุ่นที่เรารับรู้กันมาถือเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าว โดยที่ผู้รังแกมีเจตนาที่จะทำร้ายผู้ที่ถูกรังแก และมักจะทำให้เกิดขึ้นซ้ำ โดยที่ผู้รังแกจะมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก โดยการรังแกที่พบเห็นกันอยู่ในปัจจุบันก็คือการรังแกกันด้านกายภาพหรือการทำร้ายกันตัวต่อตัว หรือทำร้ายกันซึ่งหน้า เช่น การชกต่อยกัน การว่ากล่าวด่าทอกัน เป็นต้น สังเกตได้ว่าเป็นการทำร้ายที่มองเห็นได้ชัดเจนว่าใครเป็นผู้กระทำหรือใครตกเป็นเหยื่อ แต่ปัจจุบันเมื่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราทำให้เกิดการใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด เพื่อปลดปล่อยความรุนแรงรูปแบบใหม่ที่เรียกว่าการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ที่ไม่ว่าใครก็สามารถเป็นผู้กระทำความรุนแรงได้ ดังที่ โอล์เวาส์ (Olweus, 1993) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการรังแกว่าครอบคลุมพฤติกรรม ดังนี้

1. การรังแกโดยวาจา เป็นการใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจ เหยียดหยาม หรือการล้อเลียน

2. การรังแกกันโดยทำร้ายร่างกาย

3. การเพิกเฉย หรือการกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มเพื่อน

4. การปล่อยข่าวลือที่ทำให้เสียหาย หรือสร้างเรื่องโกหกที่ทำให้คนอื่นไม่ชอบ

5. การคุกคามทางเพศ

6. การรังแกกันผ่านไซเบอร์

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การรังแกกันผ่านไซเบอร์ เป็นพฤติกรรมการรังแกกันถือได้ว่าเป็นภัยเงียบหนึ่งที่กำลังคุกคามในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อ ใช้เทคโนโลยีและเลือกใช้ช่องทางสำหรับการติดต่อสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต

อย่างไรก็ตามการใช้เทคโนโลยีและการเลือกใช้ช่องทางสำหรับการติดต่อสื่อสารผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberspace) นับว่าเป็นแนวคิดที่เริ่มจะเข้ามามีอิทธิพลกับชีวิตประจำวันของมนุษย์เรามากยิ่งขึ้นทุกวัน จึงมีนักวิชาการได้พยายามที่จะศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับพื้นที่บนโลกไซเบอร์ว่า ผู้คนสามารถติดต่อกันได้โดยผ่านระบบออนไลน์ โดยลักษณะพื้นที่ของโลกไซเบอร์นี้จะบรรจุสิ่งที่เป็นวัตถุ เช่น ไฟล์ ข้อความ รูปภาพ เป็นต้น และจะมีการถ่ายโยงข้อมูลและส่งผ่านไปในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะไม่เหมือนกับพื้นที่ในโลกจริงเพราะเพียงแต่ว่าเป็นการกดปุ่มบนแป้นคีย์บอร์ดเท่านั้น แต่โลกปัจจุบันถูกจัดให้เป็นโลกยุคดิจิตอล เนื่องจากเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามามีบทบาทมากยิ่งขึ้นทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ถูกออกแบบสร้างให้มีการจำลองรูปร่างเสมือนจริงไว้ สอดคล้องกับ Mcluhan (1999) ได้กล่าวว่าผู้ที่เข้ามาจะมีความรู้สึกว่าตนกำลังมีพื้นที่นั้นเป็นของตัวเอง สังคมเสมือนจริงผู้คนจะนำตัวเองเข้าไปมีส่วนร่วมในโลกนั้นๆ และมีการติดต่อสื่อสารกันโดยผ่านสื่อกลาง อทิเช่น อีเมล์ การสนทนาออนไลน์ เกมส์ เป็นต้น หรือกล่าวได้อีกว่าผู้คนจะมีการสร้างตัวตนเหมือนจริงของผู้ที่ใช้เข้าไว้ในนั้น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พบปะจนพัฒนากลายเป็นความสัมพันธ์กับบุคคลต่อบุคคลและกับอีกบุคคลหนึ่งไปเรื่อยๆ และ “ภาษา” ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ที่นำตัวเองเข้ามายังพื้นที่นี้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันและแนวคิดเหล่านี้ก็กลายเป็นข้อผูกมัดให้กับผู้ที่ใช้ในต่อมา ข้อผูกมัดที่ว่านั้นคือการที่ผู้เล่นจะถูกดึงเข้าไปในที่แห่งนี้โดยการที่ผู้เล่นมีหน้าที่เข้าไปดูแลและเล่นตลอดเวลาจะใช้เวลาส่วนตัวจนไม่สามารถถอนตัวหรือแยกแยะออกจากสิ่งนั้นได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจุบันการสื่อสารนั้นมีการพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะเทคโนโลยีในรูปแบบของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมอย่างแพร่หลายทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกันและสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ซึ่งการสื่อสารจากเทคโนโลยีต่างๆ ดังกล่าวมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการใช้งานในพื้นที่บนโลกไซเบอร์ จะมีทั้งกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และโทษที่ไหลเวียนอยู่ในโลกไซเบอร์จากทั่วทุกมุมโลก ดังที่ สุวิมล วงศ์สิงห์ทอง, บุญเลิศ ศรีเบญจบุตร, และ กฤษณา ศุขหมอก (2552, น. 43-44) อ้างถึง กาย ธอมพ์สโตน (Guy Thompstone) นักสังคมสงเคราะห์ขององค์กร ECPAT มีประสบการณ์ทำงานด้านเยาวชนไทยกับอินเทอร์เน็ต กล่าวว่า อินเทอร์เน็ตเป็นเทคโนโลยีที่มีอำนาจมาก ทำให้เด็กมีอิสระไม่ยึดติดประเพณีวัฒนธรรมที่เคยเป็นมาในกรอบปทัสถานทางสังคม โดยพบว่า 1 ใน 4 ของเยาวชนไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตนั้นใช้เพื่อวัตถุประสงค์เดียวคือเพื่อพบปะพูดคุยกับทั้งคนที่รู้จักและคนแปลกหน้า และการกระทำเหล่านี้ส่งผลดังกรณีข่าวที่เป็นข่าวทั้งการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การพนัน ยาเสพติด ล่อลวง ถูกทำให้เสียชื่อเสียง การนำไปสู่ความรุนแรง โดยสิ่งเหล่านี้เข้ามาเป็นมิตรกับเด็กในขั้นต้นแล้วต่อเนื่องไปยังการสร้างความเจ็บปวดของชีวิตเด็กตามมา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ปัจจุบันวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับอินเทอร์เน็ตเสมือนเป็น Second Life Community ซึ่งช่องทางสำหรับการติดต่อสื่อสารผ่านทางอินเทอร์เน็ตระหว่างกันมากมายหลายช่องทาง (Field, 2006, pp. 87-91) ดังเช่น Facebook, Line, Twitter, Skype, Instagram, WhatsApp, Youtube, Socialcam, Tango เป็นต้น จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2561 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) พบว่ากลุ่มประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมากถึง 35,954,165 คน หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 56.80 ของประชากร โดยกลุ่มประชากรกลุ่มอายุ 15-19 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.1 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตามกลุ่มอายุ และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีจำนวนสูงถึง 7,350,274 คิดเป็นร้อยละ 81.5 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ และสถิติในระดับภูมิภาคประชากรช่วงอายุ 15-19 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดกาญจนบุรีมีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากเป็นอันดับที่ 3 จากกลุ่มภาคกลางตอนล่าง จำนวนทั้งสิ้น 8 จังหวัด และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุกปี นอกจากนั้นยังพบว่ามีการศึกษาวิจัยโดยกลุ่มยุทธศาสตร์และเฝ้าระวังทางวัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี, 2554, น. 6-10) พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อและการใช้เทคโนโลยีถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรีประเภทหนึ่งที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยทั้งทางตรงและทางอ้อมได้ ดังนั้นจากข้อมูลดังกล่าวการใช้สื่อและการใช้เทคโนโลยีถือว่าเป็นภัยเงียบที่กำลังคุกคามวัยรุ่นในทุกๆ พื้นที่ที่อินเทอร์เน็ตเข้าถึงได้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าโลกไซเบอร์ก็เหมือนกับโลกในชีวิตจริงที่มีสิ่งที่น่ากังวลเกี่ยวกับความเสี่ยง และความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น

3.5 ลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาของการรังแกกันของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

โดยทั่วไปแล้วพื้นที่ในโลกไซเบอร์จะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากพื้นที่ของโลกจริง ซึ่งลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นของในโลกไซเบอร์ก็คือความเป็นนิรนาม (Anonymity) คือ ไม่มีการเปิดเผยชื่อหรือตัวตนจริงๆ ผู้ใช้สามารถใช้ชื่อปลอม รูปปลอม กระทั่งสามารถสร้างตัวตนใหม่ขึ้นมาเพื่อหลอกหลวงคนอื่นได้ ซึ่งความนิรนามเหล่านี้ทำให้ผู้รังแก (Bully) มีความกล้าที่จะกระทำการใดๆ ที่สร้างความเสียหายให้แก่ผู้ถูกกระทำ (Victim) ได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นความเป็นนิรนามในโลกไซเบอร์จึงทำให้ผู้ใช้สามารถสร้างตัวตนที่หลอกลวงขึ้นมาเพื่อปิดบัง หรือหลอกลวงคนอื่นได้ ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นสามารถรุกรานคนอื่นได้อย่างสาธารณะ การใช้สื่อในกลุ่มวัยรุ่นจึงมีแนวโน้มในการนำไปสู่ความรุนแรงเพิ่มขึ้น ความเป็นนิรนามกับวัฒนธรรมที่หลอกลวง (Culture of Deception) มักมีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบออนไลน์เป็นอย่างมาก เพราะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่ต้องระมัดระวังในการกระทำที่เกิดขึ้นในโลกไซเบอร์ พวกเขาสามารถเปิดเผยอะไรก็ได้ สามารถที่จะไปด่าทอต่อใครก็ได้โดยไม่ต้องสนใจว่าจะเกิดอะไรตามมา ซึ่งไม่เหมือนกับในโลกของความเป็นจริงที่จะต้องระวังตัวในการกระทำเหล่านี้ ซึ่งโดยปกติแล้ววัยรุ่นก็มักจะใช้ชีวิตในโลกไซเบอร์ค่อนข้างเยอะ ไม่ว่าจะเป็นการแชทในห้องสนทนา การส่งอีเมล์ การพูดคุยกันผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมผ่านโลกไซเบอร์ได้ (Berson, Berson, & Ferron, 2002)

ซึ่งลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาของพื้นที่ไซเบอร์นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ (Suler, 2005)

1. ลดความรู้สึกในการสัมผัส (Reduced Sensations) ถึงแม้ว่าเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้การสื่อสารในโลกไซเบอร์สามารถมองเห็นถึงการแสดงทางสีหน้า ภาษากาย สามารถสื่อสารได้ทั้งภาพและเสียง ทำให้สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ได้ค่อนข้างง่าย แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึงของหลายกลุ่ม เนื่องจากการสื่อสารพื้นที่ไซเบอร์นั้นส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารผ่านการพิมพ์ข้อความเป็นหลัก ทำให้ลดการเผชิญหน้าโดยตรงซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่จะส่งผลต่อความรุนแรงได้มากขึ้น

2. การสื่อสารผ่านข้อความ (Texting) ข้อความถือเป็นสารที่มีประสิทธิภาพในการแสดงออกถึงตัวตนและพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นผ่านอีเมล์ ห้องสนทนา ข้อความสั้น รวมถึงผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งการสื่อสารผ่านข้อความถือเป็นรูปแบบของการสื่อสารที่พบมากที่สุดผ่านการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ เนื่องจากสามารถใช้ได้สะดวก และเสียค่าใช้จ่าย อีกทั้งการ

พิมพ์ข้อความใดข้อความหนึ่งสามารถนาเสนอความคิด ของผู้ส่งได้เป็นอย่างดี การสื่อสารผ่านข้อความจึงเพิ่มโอกาสให้ผู้กระทำสามารถแสดงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความรุนแรงได้ง่ายมากขึ้น

3. ความยืดหยุ่นของเอกลักษณ์ (Identity Flexibility) การหลีกเลี่ยงการเจอกันแบบตัวต่อตัว ส่งผลต่อการอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับการนำเสนอตัวตนของคนอื่นๆ ดังนั้นการสื่อสารที่มีเฉพาะข้อความ ทำให้มีทางเลือกในการนำเสนอความเป็นตัวเองมากขึ้น การแสดงตัวตนจึงเป็นเพียงการแสดงตัวตนเพียงบางส่วน หรือนำเสนอสิ่งที่เป็นจินตนาการก็ได้ บางคนก็ใช้เพื่อแสดงบางอย่างที่ไม่เหมาะสม ในบางครั้งก็ทำให้พวกเขาสามารถเปิดเผยปัญหาส่วนตัวบางอย่างที่ไม่สามารถเปิดเผยหรือปรึกษาผู้อื่นในการเผชิญหน้าแบบตัวต่อตัวได้

4. การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ (Altered Perception) การได้พูดคุยกับบุคคลต่างๆ ผ่านห้องสนทนา แชท หรืออีเมล์ ทำให้เกิดจินตนาการผ่านโลกมัลติมีเดีย ที่จะส่งผลต่อการรับรู้ของเขาต่อบางเรื่อง เพราะการสื่อสารผ่านโลกไซเบอร์ทาให้เกิดจินตนาการที่หลุดพ้นออกจากรูปแบบเดิมๆ ประสบการณ์จึงส่งผลต่อจิตสำนึกของผู้ใช้โลกไซเบอร์ในการสื่อสาร

5. สถานะที่เท่าเทียมกัน (Equalized Status) บนพื้นที่อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ทุกคนจะมีสถานะที่เท่าเทียมกัน ทุกคนจะไม่คำนึงถึงสถานะทางเศรษฐกิจ เชื้อชาติ อายุ เพศ ฯลฯ แต่สิ่งที่จะกำหนดอิทธิพลของเรากับคนอื่นก็คือ ทักษะในการสื่อสาร ทักษะในการเขียน คุณภาพของความคิดและความรู้ทางเทคนิคเท่านั้น ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงจึงสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

6. ระยะห่างของพื้นที่ (Transcended Space) การสื่อสารผ่านโลกไซเบอร์สามารถย่อโลกให้แคบลง ทำให้คนที่อยู่ห่างกันสามารถสื่อสารหรือแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ ระหว่างกันได้ ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ไม่สามารถขัดขวางพวกเขาได้ ซึ่งปัจจัยนี้แม้ว่าจะมีประโยชน์ต่อการสื่อสารหรือการช่วยเหลือกัน แต่มันก็ส่งผลกระทบทางลบที่ทำให้คนที่อยู่ในพื้นที่ห่างกันสามารถทำร้ายกันได้ง่ายมากขึ้นเช่นเดียวกัน

7. การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แบบชั่วคราว (Temporal Flexibility) โลกไซเบอร์สามารถสร้างพื้นที่ชั่วคราวในการสื่อสารได้ตลอดเวลา เครื่องมือในการสื่อสารสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา สามารถเปลี่ยนอีเมล์ได้เมื่อต้องการ เปลี่ยนชื่อผู้ใช้ได้ตลอดเวลา หรือระงับบัญชีได้ ทำให้เมื่อเผชิญหน้ากับความรุนแรงก็สามารถจัดการกับปัญหาได้ หรือในขณะเดียวกันก็เป็นการเพิ่มช่องทางในการถูกกระทำความรุนแรงได้เช่นเดียวกัน

8. สังคมที่หลากหลาย (Social Multiplicity) เป็นที่แน่นอนว่าโลกไซเบอร์ทำให้เราสามารถพบเจอและติดต่อกับผู้คนมากมายในเวลาเดียวกัน การสร้างความสัมพันธ์จึงมีลักษณะ

แบบชั่วคราว ในระยะเวลาสั้นๆ การโพสข้อความในเครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละครั้งจะทำให้มีผู้อ่านจำนวนมาก ทำให้ผู้ใช้มีทางเลือกในการเจอเพื่อนและศัตรูได้ตลอดเวลา

9. ความสามารถในการควบคุมสื่อได้เอง (Media Disruption) ในพื้นที่ไซเบอร์ผู้ใช้จะมีความสามารถในการควบคุมสื่อด้วยตนเอง พวกเขาสามารถนำตัวเองออกจากโลกไซเบอร์ได้ทุกเมื่อ ดังนั้นเมื่อผู้ใช้มีความรู้สึกว่าพวกเขาต้องเจอกับความรุนแรง พวกเขาสามารถปิดเครื่องหรือออกจากพื้นที่เหล่านั้นได้ตลอดเวลา ซึ่งต่างกับพื้นที่จริงที่พวกเขาไม่สามารถหนีปัญหาได้

10. สามารถบันทึกทุกสิ่งทุกอย่างได้ (Record Ability) กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกไซเบอร์สามารถบันทึกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นอีเมล์ การสนทนา หรือแม้กระทั้งข้อความต่างๆ บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งแน่นอนเมื่อมีข้อความหรือคำพูดบางอย่างที่ส่งผลต่อความอับอายหรือกระทบต่อจิตใจ เราย่อมไม่อยากให้เกิดกับตัวเอง เมื่อเกิดขึ้นเราย่อมหวาดระแวง ดังนั้นบางครั้งผู้ใช้จึงต้องมีความระมัดระวัง เพราะสิ่งที่พูดบางครั้งก็จะกลับมาหลอกหลอนตัวเขาเอง ซึ่งปัจจัยนี้อาจช่วยให้พวกเขามีความระมัดระวังในการใช้สื่อ หรือแสดงความคิดเห็นในพื้นที่ไซเบอร์มากขึ้น

นอกจากนั้นยังมีผู้ที่ศึกษาความแตกต่างของการรังแกโดยทั่วไปกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ดังเช่น การศึกษาของ กู๊ดโน (Goodno, 2007) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างการคุกคามทั่วไปและการคุกคามที่มาจากช่องทางอินเทอร์เน็ตไว้ว่า แบ่งเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

1. ผู้ที่ถูกคุกคามทางอินเทอร์เน็ต สามารถถูกคุกคาม ข่มขู่ได้ทีละหลายรายได้อย่างรวดเร็วและส่งข้อมูลได้อย่างกว้างขวาง เนื่องจากอินเทอร์เน็ตเป็นระบบการสื่อสารที่ไม่มีขอบเขตบุคคลสามารถส่งข้อความหนึ่งๆได้ทันที ทั้งข้อความหรือรูปภาพต่างๆสามารถที่จะส่งผ่านถึงกลุ่มคนจำนวนมากๆและขยายเป็นวงกว้างกว่าการสื่อสารที่ข่มขู่โดยกาคุกคามทั่วไป โดยอาศัยระบบและอุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2. ผู้ที่ถูกคุกคามทางอินเทอร์เน็ต สามารถกระทำได้แม้จะอยู่ไกลกับผู้ที่คุกคาม ไม่ว่าจะอยู่สถานที่ใด ผู้ที่ถูกคุกคามไม่สามารถที่จะหนีพ้นจากการคุกคามได้ เนื่องจากอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงบุคคลอย่างไม่มีข้อจำกัด ต่างจากการคุกคามทั่วไปที่อยู่ใกล้กับเหยื่อ หรือในบริเวณเดียวกัน

3. เป็นการยากที่จะเปิดเผยผู้ที่คุกคาม ทำให้การคุกคามทางอินเทอร์เน็ตนั้นอันตรายกว่าการคุกคามแบบทั่วไป เนื่องจากเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ที่อยากจะคุกคาม ซึ่งเป็นบุคคลใดก็ได้กลายเป็นบุคคลนิรนาม ไม่อยากแสดงว่าตนเป็นผู้คุกคาม อาจใช้เพียงการส่งข้อความข่มขู่คุกคามผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตแทนการเผชิญหน้ากัน ทำให้ผู้คุกคามไม่กลัวการกระทำความผิด

4. ผู้คุกคามทางอินเทอร์เน็ตสามารถแสดงตนว่าเป็นผู้ถูกคุกคามเพื่อก่อความวุ่นวายหรือให้ร้ายได้ เป็นการแอบอ้างชื่อเพื่อให้บุคคลอื่นดูหมิ่นเกลียดชังเสียหายได้

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าการคุกคามทั่วไปต่างจากการคุกคามทางอินเทอร์เน็ตถือได้ว่าเป็นอาชญากรรมชนิดหนึ่งที่มีความรุนแรงและสามารถสร้างความเสียหายได้ไม่ต่างกัน ไม่ว่าจะเพศใด สถานที่ใดก็ตกเป็นเหยื่อหรือกลายเป็นผู้คุกคามได้เท่าๆกัน โดยอาศัยเพียงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี นอกจากนั้นยังพบว่ามีการเปรียบเทียบกันระหว่างการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กับการถูกรังกันแบบต่อหน้า (ออนไลน์, 2560) ดังแสดงตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบกันระหว่างการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กับการถูกรังกันแบบต่อหน้า

การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbully)	**การถูกรังแกกันแบบต่อหน้า** (Bully)
เกิดได้ตลอดเวลาตลอดปี/	เกิดได้เฉพาะเวลาได้พบกันเห็นหน้า/
หลีกหนีได้ยากไม่มีพื้นที่ปลอดภัย/	สามารถหาที่หลบซ่อนหนีได้/
ส่งต่อให้ผู้คนทั่วไปได้ในเสี้ยววินาที	มีผู้เห็นเหตุการณ์จำกัด
เป็นใครก็ได้บุคคลนิรนาม/	บุคคลที่อยู่รอบตนเอง
มีความเข้าถึงได้ยากกับผู้ที่ถูกกระทำ	เห็นปฏิกิริยาจากสีหน้าของผู้ถูกกระทำ
ไม่มีการจำกัดทางภูมิศาสตร์	-
เป้าหมายสามารถถูกรังแกได้ง่าย	-

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่า การรังแกกันบนโลกไซเบอร์สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่และทุกเวลา ทั้งที่บ้านหรือที่โรงเรียน ผ่านโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ทำให้การรังแกสามารถเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโดยเยาวชนไม่ทันที่จะระวังตัว โดยผู้ปกครองส่วนหนึ่งจะทราบว่าบุตรหลานของตนเองถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ โดยผู้ปกครองรู้เห็นกับการรังกันและยังทราบถึงพฤติกรรมที่รังแกกันอีกด้วย ซึ่งส่วนใหญ่ปรากฏว่าเด็กผู้หญิงจะมีอัตราการตกเป็นเหยื่อมากกว่าเด็กผู้ชาย พื้นที่ที่รังแกกันจะมีลักษณะเป็นเครือข่ายสังคมต่างๆที่สามารถพูดคุยตอบโต้กันผ่านระบบออนไลน์ได้ ทั้งในโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ (สมาคมผู้บริโภคสงขลา, 2557) และการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์เกิดขึ้นเพราะเป็นการกระทำที่นิรนามโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อบางครั้งก็มีการสร้างตัวละครขึ้นมาเพื่อการกลั่นแกล้ง จึงไม่รู้ว่าใครเป็นผู้รังแกทำให้ผู้กระทำมีความกล้าที่จะ

กระทำการรังแกโดยไม่เกรงกลัวว่าจะถูกจับได้ ทำให้การรังแกในลักษณะนี้เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งมาก (Mishna, Saini, & Solomon, 2009) สอดคล้องกับไอลีน อาร์ เบอร์สันและคณะ (Berson et al., 2002) กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรม หรือแม้แต่คำพูดในโลกไซเบอร์ พฤติกรรม หรือคำพูดเหล่านั้นไม่สามารถที่จะตรวจสอบถึงความจริงหรือความถูกต้องได้ และไม่สามารถที่จะเอาผิดกับผู้ที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดีในพื้นที่ออนไลน์ได้ สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้การกระทำในลักษณะของการรังแกกันในโลกไซเบอร์กระจายตัวเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นไทย ทำให้โลกไซเบอร์จึงกลายเป็นช่องทางในดูถูกซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางเพศ โจมตีความคิดเห็นของผู้อื่น โดยไม่ต้องระวังในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ มากเท่ากับโลกของความเป็นจริง

3.6 รูปแบบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์นั้นมีวัตถุประสงค์ รูปแบบ รวมถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็นการทำให้ผู้ถูกรังแกเกิดความอับอาย การคุมคาม ทำให้เกิดความเจ็บปวด ซึ่งไฮเนส (Hines, 2011, p. 17 อ้างถึง Willard, 2006) ได้แบ่งพฤติกรรมของการรังแกบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น การหมิ่นประมาทผู้อื่น การแอบอ้างชื่อผู้อื่น การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย และการลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม สอดคล้องกับ (Bhat, 2008) ได้แบ่งรูปแบบของการรังแกบนโลกไซเบอร์ไว้ว่า เป็นการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ครอบครัว และเพื่อน ทั้งข้อมูลที่เป็นความจริงและความเท็จ ที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความอับอาย และเสื่อมเสียชื่อเสียง อีกทั้งการเผยแพร่รูปภาพ ทั้งที่ได้รับและไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของรูปภาพ รวมทั้งการเผยแพร่วีดิโอคลิปที่ไม่ได้รับอนุญาต หรือวีดิโอคลิปที่เจ้าของทำขึ้นโดยเลือกเผยแพร่เฉพาะบางบุคคล ในบางรายมีการตัดออกจากกลุ่มสังคม โดยการบล็อกบุคคลออกจากรายชื่อการเป็นเพื่อนหรือการติดต่อ โดยมีช่องทางในการรังแกได้หลากหลายช่องทาง ได้แก่

1. โทรศัพท์มือถือ (Mobile Phone) เป็นเครื่องมือที่ถูกใช้เพื่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ใน 3 ช่องทางคือ ข้อความสั้น รูปภาพ และคลิปวีดิโอที่ถ่ายจากโทรศัพท์มือถือ เพราะข้อมูลเหล่านี้สามารถส่งต่อกันไปสู่คนในวงกว้าง และนำไปสู่ความเจ็บปวดและอับอายของเหยื่อ รูปภาพหรือคลิปวีดิโออาจถูกถ่ายโดยได้รับหรือไม่ได้รับอนุญาตจากเหยื่อ แล้วนำไปเผยแพร่ ส่วนผ่านช่องทางข้อความสั้น เหยื่อมีสิทธิถูกคุกคามผ่านการส่งข้อความมาข่มขู่ เช่นข่มขู่ว่าจะทำร้าย เป็นต้น

2. ข้อความโต้ตอบแบบทันที (Instant Message: IM) เนื่องจากเป็นรูปแบบของการสนทนากันโดยมีการตอบกลับโดยทันทีระหว่างผู้สนทนา 2 คน หรือมากกว่า ทำให้เปิดโอกาสให้เกิดการรังแกกันได้ง่าย โดยการทะเลาะหรือด่าทอระหว่างการสนทนาด้วยกัน

3. ห้องสนทนา หรือห้องแชท (Chat Rooms) เป็นรูปแบบของการประชุมสนทนากันหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน จุดประสงค์เดิมของการสร้างห้องแชทคือเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล โดยอนุญาตให้มีการพูดคุย ใช้เสียง และวีดิโอได้อย่างอิสระ ตัวอย่างของการรังแกผ่านห้องแชท เช่น การพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผย โดยไม่ได้รับการยินยอมจากเหยื่อ การด่าทอกันระหว่างกลุ่ม การจู่โจมโดยทำให้เกิดความเสียหายหรืออับอาย ซึ่งเหยื่อมักไว้วางใจในห้องแชทบางห้องและอาจไม่ทราบว่าสิ่งที่กำลังกระทำเป็นสิ่งที่ไม่สมควร

4. อีเมล์ (E-mail) เป็นอีกช่องทางที่เปิดโอกาสที่ทำให้คนจำนวนมากถูกรังแกผ่านทางข้อความในอีเมล์ เนื่องจากในการส่งอีเมล์ในแต่ละครั้ง ข้อความสามารถถูกส่งไปยังคนจำนวนมากโดยผ่านเครือข่ายที่ติดต่อของแต่ละบุคคลในเวลาที่รวดเร็ว นอกจากนี้เสียงพูดคุย เสียงที่บันทึก และสิ่งที่เห็นด้วยตา สามารถส่งผ่านอีเมล์ได้ทั้งหมด

5. เว็บไซต์เครือข่ายทางสังคม (Social Networking Site) เป็นที่ทราบกันดีว่าเว็บไซต์เครือข่ายทางสังคมนั้นเป็นที่นิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มเยาวชน เช่น facebook, hi5, twitter โดยในเว็บไซต์กลุ่มนี้เปิดโอกาสให้ผู้เล่นสามารถสนทนากันด้วยการแชท การลงรูปถ่าย คลิปวีดิโอ ข้อความ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนไฟล์ข้อมูลต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทาให้คนจำนวนมากสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เช่นเดียวกัน การรังแกจึงสามารถเกิดขึ้นจากการลงข้อมูลที่ทำร้ายผู้อื่น การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น การทะเลาะด่าทอกัน รวมไปถึงการวิจารณ์ไปในทางที่เสียหาย เป็นต้น

6. บล็อก (Blog) เป็นรูปแบบของการเขียนไดอารี่ออนไลน์หรือการถ่ายทอดความคิดลงในเว็บบล็อก ซึ่งการรังแกกันอาจเกิดขึ้นได้โดยการโพสข้อความเชิงลบของเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น รูปร่างหน้าตา ความฉลาด รวมไปถึงรสนิยมทางเพศ ที่อาจสร้างความไม่พึงพอใจต่อผู้ที่ถูกพูดถึงได้

นอกจากนี้จากการศึกษาของ วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2553, น. 3) วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2553, น. 3) ได้แบ่งการข่มเหงรังแกผ่านโลก ไซเบอร์เป็น 7 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น เป็นการโจมตีกันด้วยข้อความที่รุนแรงหรือหยาบคายผ่านเว็บไซต์หรือมือถือ (Flaming) การส่งข้อความก่อกวน คุกคามผู้อื่นผ่านเว็บไซต์หรือมือถืออย่างซ้ำ (Harassment) การนำข้อมูลที่เป็นความเท็จที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียไปเผยแพร่ ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย เสื่อมเสียชื่อเสียง อับอาย ถูกดูหมิ่น (Denigration) การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปส่งต่อ

การแอบอ้างชื่อของผู้อื่นไปให้ร้าย ผ่านเว็บไซต์หรือมือถือ (Outing and Trickery) การแอบอ้างชื่อหรือตัวตนของผู้ถูกกระทำเพื่อให้ร้าย ด่าทอหรือกระทำการประสงค์ร้ายผ่านมือถือหรืออินเทอร์เน็ตต่อผู้อื่น (Impersonation) การข่มขู่ หรือคุกคามผู้อื่นอย่างซ้ำๆ อย่างจริงจังและรุนแรงผ่านมือถือหรืออินเทอร์เน็ต (Cyber Talking) ซึ่งมีลักษณะทำนองเดียวกับการก่อกวนผู้อื่น แต่มีความเข้มข้นที่รุนแรงกว่า และการลบ บล็อกหรือปฏิเสธผู้อื่นออกจากกลุ่มสังคมออนไลน์ (Exclusion or Ostracism) นอกจากนี้ยังรวมถึงการเผยแพร่คลิปวีดีโอที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ซึ่งส่วนใหญ่นำเสนอวีดีโอผู้นั้นถูกกระทำความรุนแรงทางกาย อันเป็นผลให้บุคคลนั้นเกิดความอับอายเสื่อมชื่อเสียงอีกด้วย

กล่าวโดยสรุปจากข้อมูลข้างต้นสามารถแบ่งรูปแบบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ได้ 5 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น เป็นการใช้ถ้อยคำที่เสื่อมเสีย โดยมีลักษณะรุกราน ข่มขู่ เสียดสี หยาบคายต่อผู้อื่น

2. การหมิ่นประมาทผู้อื่น เป็นการกล่าวถึงสิ่งที่ไม่เป็นความจริงหรือเป็นการกล่าวถึงเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลอื่นๆผ่านเว็บไซต์ โปรแกรมออนไลน์ต่างๆโดยไม่ได้รับอนุญาต และบุคคลที่ถูกกล่าวถึงนั้นไม่สามารถลบข้อมูลนั้นได้ ตกเป็นเหยื่อของการถูกหมิ่นประมาท (Smith, et.al., 2006)

3. การแอบอ้างชื่อผู้อื่น เป็นการระบุว่าตนเองเป็นอีกบุคคลหนึ่งและทำการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นข้อมูลขาดความน่าเชื่อถือ ปลอมตัวเป็นคนอื่นทางช่องทางออนไลน์ต่างๆ ส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย

4. การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อบุคคลอื่น เป็นการนำข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งผ่านทางช่องทางออนไลน์ โดยไม่ได้รับอนุญาตทำให้อับอายและเสื่อมเสีย (Kowalski, 2009)

5. การลบผู้อื่นออกจากลุ่ม เป็นการปิดกั้นบุคคลใดบุคคลหนึ่งจากรายชื่อเพื่อน กลุ่มสนทนา กลุ่มเครือข่ายบนโลกไซเบอร์ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนโดยกีดกั้นและตกเป็นเหยื่อ

จากข้อมูลข้างต้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นปรากฏการณ์การเกิดการรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์จากทั่วทุกมุมโลกกลายเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ทุกฝ่ายต้องเข้าไปจัดการดูแล เพราะปัญหาดังกล่าวได้คร่าชีวิตเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกไปแล้วมากมาย จากการสำรวจขนาดปัญหาดังกล่าวในระดับโลก พบความชุกของการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์มากถึงร้อยละ 20-40 โดยการศึกษาของ The National Children’s Bureau เปิดเผยว่าเด็กและวัยรุ่นในช่วงอายุ 10-19 ปี ในประเทศอังกฤษ

จำนวน 1 ใน 5 คน ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ และพบว่าเพศหญิงจะตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงมากกว่าเพศชาย และจากการศึกษาของ The Chinese University of Hong Kong พบว่า 1 ใน 3 ของนักเรียนเคยเป็นเหยื่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ นอกจากนั้นการสำรวจประเทศไทยเองก็พบว่านักเรียนนักศึกษาในสถาบันทั่วประเทศ ร้อยละ 33.6 เคยรังแกผู้อื่นทางผ่านโลก ไซเบอร์ และร้อยละ 43.1 เคยถูกผู้อื่นรังแกผ่านโลกไซเบอร์เช่นกัน (สถาบันวิจัยแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. 2553: ออนไลน์) วัยรุ่นที่เป็นเหยื่อจำนวนมากก็เป็นผู้กระทำต่อผู้อื่นด้วยในเวลาเดียวกัน (Englander, 2011, p. 3) ซึ่งจากการสำรวจประชามติครั้งที่ 3/2552 โดยมี วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2552, น. 9) สำรวจข้อมูลเกี่ยวกับ “พฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร” เปิดเผยข้อมูลในส่วนของประสบการณ์ตรงในฐานะเป็นผู้ถูกรังแกว่า การวิจัยในส่วนนี้ดำเนินการโดยการถามถึงประสบการณ์ตรงของผู้ตอบพบว่า แบบสอบถามว่าเคย/ไม่เคย ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผลการศึกษาชี้ว่าร้อยละ 43.9 ของผู้ตอบแบบสอบถามเคยถูกนินทา/ด่าทอผ่านมือถือ/ห้องสนทนา ในขณะที่ร้อยละ 29.9 เคยถูกส่งข้อความก่อกวนผ่านทางมือถือ/อีเมล์ หรือเว็บไซต์ มาแล้วทั้งสิ้น ผลการศึกษายังระบุว่า กลุ่มตัวอย่างกว่าร้อยละ 54.17 ไม่ทราบว่าใครเป็นผู้กระทำ ในขณะที่ร้อยละ 39.04 คาดเดาได้ว่าเพื่อนเป็นคนกระทำ และเมื่อกลุ่มตัวอย่างโดนรังแก พวกเขามีการแก้ปัญหา โดยร้อยละ 36.17 ตอบโต้หรือรังแกกลับทันที ในขณะที่ร้อยละ 34.71 บอกให้ผู้อื่นทราบ และร้อยละ 18.48 แก้ปัญหาโดยการเก็บไว้คนเดียวไม่บอกใคร เป็นที่น่าสังเกตว่า คุณครูและผู้ปกครองจำนวนร้อยละ 81.38 และ 72.28 ไม่ทราบเรื่องการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์เลย โดยเด็กที่ถูกรังแกนั้นร้อยละ 44.89 ถูกรังแกผ่านอินเทอร์เน็ต ในขณะที่การโดนรังแกผ่านมือถือ และทั้งมือถือและอินเทอร์เน็ตมีจำนวนร้อยละใกล้เคียงกันนั่นคือ 29.05 และ 26.06 ตามลำดับ และยังมีผลจากการศึกษาของ พิมพวัลย์ บุญมงคล, ราชาวดี เอี่ยมศิลป์, สร้อยฟ้า โต๊ะพันธ์อนันต์, and Timo Ojanen (2555) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย พบว่าวัยรุ่นหญิงเคยถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ร้อยละ 45.4 ซึ่งแบ่งเป็นการรังแกในลักษณะการโจมตีข่มขู่ออนไลน์ร้อยละ 41.4 ถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ร้อยละ 5.3 และถูกบันทึกและเผยแพร่ข้อมูลออนไลน์ในลักษณะให้ร้ายร้อยละ 16.3 สังเกตได้ว่ามีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

จากสภาพปัญหาที่พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์จัดเป็นหนึ่งในปัญหาความรุนแรงของสังคมไทยที่เกิดขึ้นและมีแนวโน้มจะเพิ่มระดับความรุนแรงมากยิ่งขึ้นซึ่งมีความสอดคล้องกับรองอธิบดีกรมสุขภาพจิตแพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร (2556) กล่าวว่า

สถานการณ์ปัจจุบันปัญหาความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชนก็เพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลมาจากสื่อโซเชียลมีเดียที่เป็นหนึ่งส่วนสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมวัยรุ่นเปลี่ยนไป ทั้งการข่มขู่ในโลกออนไลน์ รวมถึงการใช้ความรุนแรง อย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้มาจากสภาพปัจจุบันที่เด็กใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวน้อยลง รวมกลุ่มกันมากขึ้น รับรู้สิ่งแวดล้อมนอกครอบครัวเร็วขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อวิธีคิด การใช้ชีวิต ภาวะทางอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ จึงทำให้น่าเป็นห่วง

3.7 ผลกระทบของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น

จากข้อมูลที่ข้างต้นอาจกล่าวได้ว่าการมีประสบการณ์พฤติกรรมรังแกกันหลายหลายช่องทางและหลากหลายรูปแบบ ซึ่งต้องส่งผลกระทบตามมาที่หลากหลาย มากน้อยแตกต่างกันไปเช่นกันด้วย อาจแบ่งตามกลุ่มที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมรังแกกันได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้รังแกผู้อื่น (Bully) กลุ่มผู้ถูกรังแก (Victim) หรือกลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและถูกรังแก (Bully-Victim) ก็ล้วนแล้วได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ทั้งสิ้น โดยที่งานวิจัยเน้นศึกษาในกลุ่มของผู้ถูกรังแก (Victim) ซึ่ง พฤติกรรมรังแกกันจะส่งผลให้ผู้ถูกรังแกมีความรู้สึกกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียนผลการเรียนตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย มีปัญหาสุขภาพจิต มีอาการสมาธิสั้น (Yang et al., 2013) และจากการศึกษาระยะยาวพบว่าการที่ถูกรังแกในวัยเด็กจะส่งผลให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตในวัยผู้ใหญ่ได้ นอกจากปัญหาด้านจิตใจดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ถูกรังแกอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมตามมา เช่น มีปัญหาผลการเรียนตกต่ำ มีพฤติกรรมรุนแรง ใช้สารเสพติด และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (Zweig et al., 2002)

การถูกคุกคามทางอินเทอร์เน็ตทำให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออยู่ในความเครียด หวาดกลัว หรือระแวงถึงภัยอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเอง ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเหยื่อ จะได้รับความอับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียงหรือถูกดูหมิ่นเกลียดชังจากคนทั่วไป เนื่องจากเป็นการคุกคามที่เปิดเผยต่อสาธรณชนทั่วไปทำให้บุคคลที่สามหรือบุคคลทั่วไปสามารถเข้าถึงหรือรับรู้ได้ ผลกระทบที่ร้ายแรงสามารถทำให้การคุกคามทางอินเทอร์เน็ตนำไปสู่การคุกคามที่เกิดขึ้นในโลกแห่งความจริง (Goodno, 2007) ดังเช่น ข่าวดัง ค.ศ.2542 ในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย มีผู้ที่คุกคามรายหนึ่งได้แอบอ้างว่าตนคือหญิงสาววัย 28 ปีรายหนึ่ง โดยเข้าไปที่ห้องสนทนาสาธารณะว่าตนนั้นมีความต้องการทางเพศในลักษณะของชายแปลกหน้าให้มาข่มขืนพร้อมทั้งลงชื่อ ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ซึ่งเป็นของหญิงสาววัย 28 ปีนั้นด้วย จากการกระทำดังกล่าว นำไปสู่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามมามีชายแปลกหน้า อย่างน้อย 6 คนมาเคาะประตูบอกของหญิงสาวกลางดึกเพื่อขอมีเพศสัมพันธ์ในลักษณะที่ลงไว้บนอินเทอร์เน็ตและยังมีโทรศัพท์อีกจำนวนมากโทรมาขอเธอในลักษณะเดียวกัน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสร้างความเดือดร้อนและเสียหายอย่างรุนแรง ซึ่งตัวหญิงสาวเองไม่รู้เลยว่ามีการถูกแอบอ้างทำให้ตนเองอับอาย เสียหาย คดีดังกล่าวผู้ที่คุกคามถูกตามจับตัวและรับโทษจำคุกเป็นเวลา 6 ปี นอกจากนั้นยังมีคดีความที่มีชื่อเสียงดังไปทั่วโลก จากเว็บไซต์ Thainetizen แปลโดยกฤษฎา แสงเจริญทรัพย์ (2560) เมื่อปี ค.ศ. 2006 โศกนาฏกรรมของเด็กหญิงเมแกน ไมเออร์วัย 13 ปี อาศัยในรัฐมิสซูรี่ เป็นเด็กหญิงจากครอบครัวที่สมบูรณ์จนวันหนึ่งเข้าได้พบกับเพื่อนทางออนไลน์ที่อ้างตนว่าเป็นเด็กหนุ่มอายุ 16 ปี ชื่อจอช อีวานส์ ทั้งสองคนได้พูดคุยผ่านพื้นที่ไซเบอร์กันจนมีความผูกพันกันสนิทสนมมากจนวันหนึ่งเด็กหญิงเมแกนได้ตัดสินจบชีวิตตัวเองโดยการผูกคอตายในตู้เสื้อผ้าก่อนถึงวันครบรอบวันเกิด 14 ปีของเธอ หลังจากเกิดเหตุการณ์ครอบครัวของเธอไปพบกับข้อความในมายสเปซ (Myspace) ว่าก่อนวันที่เขาจะฆ่าตัวตายมีข้อความสุดท้ายจากเด็กหนุ่มจอชว่า “ทุกคนในเมืองนี้รู้ดีว่าเธอเป็นอย่างไร เธอมันคนเลว และทุกคนต่างก็เกลียดเธอ ขอให้ชีวิตที่เหลืออยู่ของเธอพบแต่ความทุกข์ โลกคงจะสูงขึ้นถ้าไม่มีคนอย่างเธอ” หลังจากนั้นข้อเท็จจริงก็ปรากฏต่อมาว่า เด็กหนุ่มอายุ 16 ปีที่ใช้ชื่อว่าจอช แท้จริงไม่มีตัวตนแต่เป็นเพียงบุคคลที่ถูกปลอมขึ้นโดยลอรี่ ดรูว์ ผู้เป็นแม่ของซาร่าห์ ดูรห์ เพื่อนสนิทของเมแกนที่โกรธแค้นเมแกนชอบแกล้งลูกของเธอ จึงวางแผนจัดการเธอโดยใช้พื้นที่ไซเบอร์มาเป็นเครื่องมือในการทำร้าย

จากกรณีดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าผลกระทบจากการรังแกบนโลกไซเบอร์นั้นสามารถส่งผลกระทบทั้งต่อการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตและสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ เนื่องจากการรังแกบนโลกไซเบอร์สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่และทุกเวลา

3.8 **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์**

ส่วนใหญ่การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในประเทศไทยยังพบได้น้อย ส่วนการศึกษาของต่างประเทศจะมีการศึกษาในลักษณะสำรวจความชุกของพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ ดังเช่น จากงานศึกษาของ Tokunaga (2010) ซึ่งเป็นบทความในลักษณะการสังเคราะห์งานวิจัย โดยจากการทบทวนเขาพบว่าความชุกของการถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์มีความแตกต่างกันมากตั้งแต่ร้อยละ 6.5 ถึงร้อยละ 72 และในงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าวัยรุ่นประมาณร้อยละ 20 - 40 ถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ และในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่ามีการรังแกกันมากที่สุด โดยวัยรุ่นเพศหญิงเป็นเพศที่ถูกรังแกมากกว่าเพศชาย จากการทบทวนยังชี้ให้เห็นว่าส่วนใหญ่ในงานวิจัยด้านนี้ที่ผ่านมาเน้นศึกษาไปที่ความชุก ความถี่ในกลุ่มต่างๆ และผลร้ายที่เกิดขึ้น แต่งานศึกษาในด้านอื่นๆ พบว่ายังมีการศึกษากันน้อย ซึ่งเขาก็มองว่างานวิจัยในด้านนี้ยังขาดคุณภาพในแง่ของการนิยามขอบเขตของปรากฏการณ์ให้ตรงกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้ถูกวิจัย นอกจากนั้นในประเทศไทยมีการศึกษาการรังแกกับบนโลกไซเบอร์ของ วิมล

ทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2552) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเก็บข้อมูลจากนักเรียน นักศึกษาจำนวน 2,000 คน ผลจากการศึกษาพบว่าเยาวชนร้อยละ 43.1 ระบุว่าตนเองเคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งการรังแกที่นักเรียนนักศึกษาเป็นผู้กระทำและถูกกระทำมากที่สุดคือ การนินทาและด่าทอผู้อื่น เคยกระทำร้อยละ 20.1 และถูกกระทำร้อยละ 25.2 รองลงมาคือ การถูกส่งข้อความที่ก่อกวนหรือดูหมิ่นอย่างซ้ำๆ หลายครั้ง เคยกระทำร้อยละ 13.5 ถูกกระทำร้อยละ 21 ส่วนที่พบน้อยที่สุดคือ การแอบอ้างชื่อหรือตัวตนของผู้อื่นเพื่อให้ร้าย กระทำร้อยละ 7.7 และถูกกระทำร้อยละ 10.4 ส่วนผลการศึกษาของปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย (2554, น. 36-37) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองไทยจำนวน 1,600 คน พบว่ารูปแบบการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่พบมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ บุตรหลานถูกด่าว่าด้วยข้อความหยาบคายร้อยละ 12.5 เด็กถูกสวมรอย แอบอ้างเพื่อส่งข้อความด่าว่าผู้อื่นร้อยละ 12.3 และลำดับสุดท้ายเด็กเคยถูกคุกคามทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตร้อยละ 9.5

จากผลการศึกษาเป็นการศึกษาในเรื่องของรูปแบบพฤติกรรม ความชุกของกลุ่มบุคคลต่างๆ แต่ยังไม่พบการกลวิธีการต่างๆ ที่ช่วยให้ผู้ถูกกระทำมีวิธีการป้องกันตนเองเมื่อได้รับผลกระทบจากการใช้โลกไซเบอร์ เมื่อตนเองต้องตกอยู่ในภาวะที่เป็นผู้ถูกกระทำว่ามีวิธีการป้องกันตนเองอย่างไรเพื่อส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สุขภาพกายของตนเองให้น้อยที่สุด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) และการจัดการกับตนเอง (Coping Strategies) เมื่อวัยรุ่นต้องตกอยู่ในอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว เนื่องจากการที่บุคคลต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤติ การเผชิญกับปัญหา อุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตทำให้รู้สึกวิตกกังวล เครียด ตลอดจนถูกกดดัน บีบคั้นด้วยสถานการณ์ เมื่อบุคคลได้รับรู้และประเมินสิ่งนั้นว่าเข้ามาคุกคามจิตใจ บุคคลก็จะแสดงการตอบสนองต่อภาวะที่เกิดขึ้นนั้น ทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในทางกลับกันถ้าบุคคลสามารถที่จะรับรู้และประเมินได้ว่าตนสามารถควบคุมทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ มีความอดทนในการเผชิญต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่จมอยู่กับความทุกข์ ก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

4.1 แนวคิดของการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

การบำบัดทางปัญญาเป็นการรักษาที่รวบรวบรวมสาระสำคัญของจิตบำบัดไดนามิค (Psychodynamic Psychotherapy) จิตวิทยาทดลอง (Experimental Psychology) และพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการทางความคิด ซึ่งจะประกอบไปด้วย ความเข้าใจ (Comprehension) การตัดสินใจ (Judgment) ความจำ (Memory) และการใช้เหตุผล (Reasoning) เรียกกระบวนการดังกล่าวว่า Cognitive Psychotherapy หรือ Cognitive Behavior Psychotherapy เน้นรักษา บำบัดอาการที่เฉพาะ ซึ่งแนวคิดนี้มีความเชื่อว่าผู้มาปรึกษาแต่ละรายมีพื้นฐานมาจาก ความรู้ ความเข้าใจในแง่ลบ (Negative Cognition) การบำบัดจึงเน้นการสอนให้ตระหนักถึงกระบวนการคิดในแง่ลบและเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดนั้นให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยมีการประยุกต์แนวทาง วิธีการ และเทคนิคหลากหลายรูปแบบโดยที่กลุ่มการบำบัดทางปัญญามีหลักการที่สำคัญอยู่ 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นแรก การนึกคิดมีผลต่อพฤติกรรม ประเด็นต่อมา การนึกคิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมและดัดแปลงได้ และประเด็นสุดท้ายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมเกิดขึ้นได้โดยการเปลี่ยนการนึกคิด กลุ่มบำบัดทางปัญหาจึงมุ่งบำบัดที่ต้องการปรับเปลี่ยนความผิดที่เกิดจากกระบวนการคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior) โดยหลักของการบำบัดทางปัญญาจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีเมื่อเกิดกับเหตุการณ์ โดยบุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกและพฤติกรรมต่างๆตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆเมื่อเจอกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งโดยที่มีความเข้าใจว่าความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นผลมาจากสถานการณ์ (Beck, 1995) แต่จากแนวคิดของ Beck มองว่าในความเป็นจริงความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นอิทธิพลที่มาจากแบบแผนความคิดของบุคคลนั้นที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งบุคคลมักจะไม่รู้ตัวว่าแบบแผนความคิดที่ทำให้ความรู้สึกทางลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่ความทุกข์และปัญหาตามมา อาจกล่าวได้ว่าเป็นแบบแผนความคิดที่บิดเบือนและเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) และเนื่องจากความคิดจะเชื่อมโยงกับอารมณ์และพฤติกรรม ความคิดมีทั้งด้านบวกและลบ โดยความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ความคิดที่บิดเบือนไปจากความจริงหรือขาดสมดุลที่ใกล้เคียงกับข้อเท็จจริงมักจะเชื่องโยงให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เรียกกระบวนการเกิดความคิดนี้ว่า ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Automatic Negative) (Alford & Beck, 1997) ซึ่งการบำบัดตามแนวคิดดังกล่าวในปัจจุบันได้มีการพัฒนามาถึงยุคที่ 3 ของกลุ่มแนวคิดนี้ ซึ่งการบำบัดที่อยู่ในหมวดหมู่ของการบำบัดแบบ

ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) หนึ่งแนวคิดในนั้นคือ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นการฝึกสติ (Mindfulness) มาใช้ให้บุคคลตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เพื่อเปลี่ยนวิธีการที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากเดิมที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติ ตามความเคยชินเป็นการระลึกรู้ถึงสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น และการตอบสนองที่ร่างกายและจิตใจมีต่อสิ่งเร้านั้นอย่างมีสติ (Teasdale et al., 2002) ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ซึ่งอาจจะนำไปสู่ปรับใช้ในจริงชีวิตประจำวันได้

Mindfulness เป็นคำแปลภาษาอังกฤษที่มาจากคำบาลีในพุทธศาสนา คือ สติ ซึ่งคำว่าสติ หมายถึง ความระลึกได้หรือความตระหนักในอารมณ์ (สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวหรือรับรู้) อย่างแนบชิดลุ่มลึก ความระลึกได้ระมัดระวัง ตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้สิ่งต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง ตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร สติเป็นตัวคอยควบคุมการตรวจกระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมให้อยู่ในแนวทางที่ต้องคอยกำกับจิตใจไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม (พระธรรมปิฎก, 2546) ในทางศาสนาพุทธนั้น คำว่า สติไม่ได้มีความหมายว่าเป็นการระลึกได้ จำได้ (Recollection หรือ Remembrance) ซึ่งอาจเป็นอาการแสดงออกของความจำ ก็เป็นความหมายแง่หนึ่งของสติด้วย และความหมายในแง่นี้จะพบใช้บ่อยซึ่งใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้ในภาษาอังกฤษว่า Mindfulness เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติที่กล่าวข้างต้นมาพิจารณาประกอบ จะเห็นประโยชน์ จากการฝึกฝนในเรื่องของสติจากคำอธิบายของพระไตรปิฎกดังนี้

1. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการกันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่และทำจิตให้เป็นสมาธิง่าย

2. ทำร่างกายจิตใจให้อยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบาผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่าง ได้ผลดี

3. ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนียวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิดทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ

4. ยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดาเนินไปได้ ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

5. ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทั้ง กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกลือกกลั้ว หรือเป็นไปตามอำนาจตัณหา และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนๆ

โดยที่สติไม่ได้ทำงานเพียงลำพังแต่จะทำงานควบคู่ไปกับสัมปชัญญะ (ความเข้าใจอย่างแจ่มชัด) หรือปัญญา (ความรอบรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง) สิ่งที่น่าสนใจคือ การประยุกต์ใช้การเจริญสติกับการให้คำปรึกษาหรือจิตบำบัด ซึ่งดังที่ (Kabat-Zinn, 1990) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แบบตะวันตกแต่ได้ศึกษาแนวคิดปรัชญาของพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งได้ผสมผสานหลักของสติ หรือ Mindfulness ตามแนวคิดของพุทธศาสนา เข้ากับจิตวิทยาทางตะวันตก ใช้ในการพัฒนาสติ การยอมรับ การเรียนรู้ ที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริงในปัจจุบัน

นอกจากนั้นทักษะสำคัญของ Mindfulness-based Cognitive Therapy คือ การทำสมาธิ โดยเฉพาะการทำสมาธิแบบ จดจ่อ และการทำสมาธิเจริญสติ เนื่องจากการทำหน้าที่ของสติเป็นตัวช่วยควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ เป็นตัวคอยป้องกัน เตือนตนในการทำความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว Shapiro และคณะในปี 2005 (Shapiro et al., 2005 อ้างถึงใน ธวัชชัย et al., 2544) ได้อธิบายความสัมพันธ์ของกระบวนการทำสมาธิแต่ละประเภทว่ามีความสัมพันธ์กันในลักษณะของพัฒนาการที่ต่อเนื่องในตัวเอง สรุปโดยรวมแกนหลักของสมาธิแต่ละวิธีคือ ความตั้งใจ (Intention) การพุ่งความสนใจจดจ่อ (Focusing) และต่อเนื่องสู่การเปิดขึ้นของใจเพื่อการรับรู้ (Opening-up) ซึ่ง Segal et al. (2002) ได้อธิบายรูปแบบการทำงานของจิตของบุคคลเมื่อประสบกับสถานการณ์ใดๆ ว่ามี 2 รูปแบบ ได้แก่

Doing Mode เป็นรูปแบบการตอบสนองโดยอัตโนมัติ โดยทั่วไปบุคคลจะพยายามลดช่องว่างหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างสถานการณ์จริง สิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับการรับรู้สถานการณ์ตามบุคคลคาดคิดว่าควรจะเป็น น่าจะเป็น อยากให้เป็น ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในอดีตและความคาดหวังในอนาคต กระบวนการนี้มักเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่มีการตระหนักรู้ บุคคลก็วนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป คือเมื่อเจอกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เคยรับรู้อย่างไร ก็มีแนวโน้มที่จะรับรู้อย่างนั้น ซึ่งนำไปสู่ความ คับข้องใจหรือไม่พอใจ

Being Mode เป็นการยอมรับสถานการณ์นั้นๆ อย่างที่เป็น โดยไม่มีความกดดัน ที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ ในขณะที่ Doing Mode นั้น จิตของบุคคลจะย้อนกลับไปในอดีตหรือล่องลอยไปในอนาคต แต่ Being Mode นั้นจิตจะไม่ล่องลอยไปไหน จะไม่พยายามทำอะไรนอกจากอยู่กับปัจจุบัน เปิดรับสิ่งต่างๆ ที่เกิด

กล่าวโดยสรุปคือ Being Mode ทำด้วยสติ Doing Mode ทำด้วยปฏิกิริยาตอบสนองตามความเคยชินเชื่อมโยงกับความคิดลบ เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติและก่อปัญหาตามมาได้ ซึ่งโครงสร้างหลักของ MBCT เป็นการสอนให้บุคคลได้ทำความรู้จักกับ Doing Mode เข้าใจการทำงานของจิตและความคิดที่เกิดขึ้น จากนั้นก็ให้เริ่มพัฒนาให้เกิด Being Mode เข้ามาแทนที่ โดยอาศัยการฝึกสติ เมื่อทักษะในเรื่องการฝึกสติพัฒนาเพิ่มขึ้นแล้วก็จะสอนให้เพ่งสติมากขึ้นในชีวิตประจำวัน พิจารณาอารมณ์ด้านลบ ที่เกิดขึ้นและปฏิกิริยาที่ถูกกระตุ้นจากการทำงานของ The Doing Mode ค่อยๆ เรียนรู้และดึงตัวเองออกจาก The Doing Mode มาสู่ The Being Mode และในตอนท้ายจะเป็นการสอนให้ได้บูรณาการความรู้และทักษะที่ได้ฝึกมาใช้เพื่อให้อยู่กับปัจจุบันอย่างปกติสุข ควบคู่กันไปกับการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของภาวะซึมเศร้าในอนาคตได้ สิ่งสำคัญสำหรับในโปรแกรมนี้ ประสบการณ์คือการฝึกสติของตัวผู้เข้ารับในโปรแกรมจะไม่ประสบผลสำเร็จหากตัวผู้บำบัดยังฝึกสติของตนไม่ได้

นอกจากนั้นยังได้อธิบายความสัมพันธ์ของกระบวนการทำสมาธิแต่ละประเภทว่ามีความสัมพันธ์กันในลักษณะของพัฒนาการที่ต่อเนื่องในตัวเอง เริ่มจากการทำสมาธิแบบจดจ่อ (Concentrative Meditation) ต่อมาคือการทำสมาธิเจริญสติ (Mindfulness Meditation) และการทำสมาธิแบบเพ่งพินิจ (Contemplative Meditation) โดยเมื่อผ่านแต่ละพัฒนาการของสมาธิแต่ละระดับยังคงรวมกระบวนการของสมาธิระดับก่อนหน้าไว้ด้วย โดยวิธีการทำสมาธิแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, ผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ, & สมจิตร์ หร่องบุตรศรี, 2552) ดังนี้

1. การทำสมาธิแบบจดจ่อ (Concentrative Meditation) เป็นการฝึกให้เกิดความสนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง กระทำได้ดังนี้

1.1 การท่องหรือบริกรรมคำหรือวลีหนึ่งๆ ช้าๆ (Mantra) โดยผู้ฝึกจะท่องคำหรือวลีหนึ่งๆ ในใจช้าๆ ผู้เชี่ยวชาญบางท่านกล่าวว่าคาถาหรือวลีนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นมนต์หรือคาถาศักดิ์สิทธิ์ใดๆ แต่อาจเป็นคำที่ผู้ท่องเลือกขึ้นมาเองก็ได้

1.2 การเพ่งมองวัตถุ (Tratakam) สิ่งที่เป็นวัตถุอาจเป็นแสงเทียน หรือรูปสัญลักษณ์ เป้าหมายภายในของการทำสมาธิ คือ การเข้าถึงสภาพที่มีการรับรู้หรือการมีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์

1.3 การนึกภาพนิ่งภาพหนึ่งในใจ (Mandala) ให้ผู้ฝึกจะเลือกนึกภาพใดๆภาพหนึ่งในใจและจดจ่ออยู่กับภาพนั้นอย่างมีสมาธิ

1.4 ปริศนาธรรม (Koan) เป็นประโยคหรือคำถามของอาจารย์นิกายเซ็นที่ให้ลูกศิษย์คิดคำนึงเพื่อตัดความสนใจจากความคิดรบกวนอื่นๆ โดยสิ้นเชิง เช่น หน้าตาของเจ้าก่อนพ่อแม่ของเจ้าเกิดเป็นอย่างไรหรือเสียงที่เกิดจากการตบมือเพียงข้างเดียวเป็นอย่างไร

กล่าวโดยสรุปในขณะที่ทำกิจกรรมทางความคิดลดลงในช่วงนี้ ร่างกายก็จะอยู่ในสภาพของการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งด้วยในเวลาเดียวกัน ซึ่งจะเป็นการปลดเปลื้องความเครียดที่ฝังลึกอยู่ในระบบร่างกายและจิตใจออกไป ร่างกายที่เป็นอิสระจากความตึงเครียดจะมีความสดชื่นอันจะส่งผลให้จิตใจก็มีความกระปรี้กระเปร่าขึ้นและมีกำลังในการคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งสิ่งนี้ถือเป็นเป้าหมายภายนอกของการทำสมาธิ

2. การทำสมาธิเจริญสติ (Mindfulness Meditation) หรือการทำสมาธิแบบเพ่งพินิจ (Contemplative Meditation) ซึ่งไม่ใช่เป็นการมุ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เป็นการเฝ้าติดตามดูความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการรับรู้ เป็นต้น ในแต่ละขณะอย่างมีสติต่อเนื่องโดยไม่ตัดสินความถูกผิดของสิ่งนั้นๆ Mindfulness หมายถึงการระลึกรู้อยู่ทุกขณะโดยไม่มีการตัดสินความดีเลวของสิ่งที่ระลึกรู้ จัดเป็นการทำสมาธิในกลุ่มวิปัสสนาสมาธิ เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเป็นส่วนสำคัญ การทำสมาธิแบบนี้เริ่มต้นโดยการ ทำสมาธิแบบจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้ใจสงบและตั้งมั่นก่อน จากนั้นจึงค่อยเริ่มขยายขอบเขตของการสังเกตรับรู้ให้กว้างขึ้นพร้อมทั้งมีการพิจารณาใคร่ครวญ หากมีความคิดหรือความรู้สึกใดๆ ผุดขึ้นมาในใจ ผู้ทำสมาธิจะไม่เพิกเฉยหรือตัดความสนใจจากความคิดหรือความรู้สึกนี้ แต่จะทำการรับรู้และสังเกตอย่างตั้งใจ และมีใจเป็นกลาง อยู่ทุกขณะจิต จนเกิดการรับรู้อย่างชัดแจ้ง

นอกจากนั้นประเทศไทยมีการนำประสิทธิภาพของ “สติบำบัด” มาใช้บำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเป็นผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์เพื่อลดการป่วยซ้ำ โดยนำวิธีการที่เรียกว่า MBTC (Mindfulness based Therapy and Counseling) เป็นลักษณะการใช้สติบำบัดที่นำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของสังคมไทย ซึ่งนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ กล่าวถึงการใช้สติบำบัดว่าเน้นสติในกาย คือมีสติรู้ตัวขณะทำกิจทุกอย่างและสติในจิตที่จะพัฒนาเป็นการปล่อยวาง เนื่องจากบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลมีอาการ 2 รูปแบบ คืออารมณ์แปรปรวนและความคิดลบ ซึ่งจะทำให้ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ปล่อยวางความคิดลบได้ สัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น ในการบำบัดนั้นใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งสติเป็นสภาวะจิตที่มีคุณภาพในขณะทำงาน คือ การรู้ในกิจที่ทำหรือการอยู่ปัจจุบัน ซึ่งการฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยความคิดธรรมชาติของความคิดและความรู้สึกต่างๆ ถ้าเรารู้เท่าทันจะเกิดความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงและไม่ยึดติดไม่ตัดสิน ส่วนกลไกของสมาธิ เป็นสภาวะจิตที่พักอย่างมีคุณภาพในขณะพักอย่าง

รู้สึกตัว โดยการรู้ลมหายใจเข้าออกเพื่อให้ความคิดนั้นได้หยุดลงเป็นการฝึกจิตให้ผูกอยู่กับลมหายใจให้กลับมาเป็นปัจจุบัน ณ ขณะนั้น (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2559)

ดังที่ได้กล่าวข้างต้นความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ คือ เมื่อฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นกว่าเดิม จะทำให้ความมีสติเข้มแข็งขึ้น และวิธีการฝึกสมาธิ คือ การตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นเวลานานที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ เมื่อการตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ต่อเนื่องเป็นเวลานานมากขึ้น ก็จะทาให้สมาธิสูงขึ้นเรื่อยๆ และเป็นการชักจูงให้เกิดสติที่เข้มแข็งตามมา (วิมลฤดี กุลอรรย์, 2534) การมีสติรับรู้กับความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปในจิตใจอย่างชัดแจ้งเช่นนี้ จะทำให้บุคคลติดจมอยู่ในอารมณ์และความคิดของตนเองน้อยลง และรู้ชัดเกี่ยวกับปฏิกิริยาของตนเองต่อความเครียดและความบีบคั้นที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ คือ เมื่อฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นกว่าเดิม จะทำให้ความมีสติเข้มแข็งขึ้น และวิธีการฝึกสมาธิคือ การตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นเวลานานที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ เมื่อการตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ต่อเนื่องเป็นเวลานานมากขึ้น ก็จะทำให้สมาธิสูงขึ้นเรื่อยๆ และเป็นการชักจูงให้เกิดสติที่เข้มแข็งตามมา

4.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การนำแนวคิดของบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) มาใช้เป็นแนวคิดหลักในการช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้น จากนิยามของความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาอย่างเข็มแข็ง ไม่จมอยู่กับความทุกข์มี ความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค จัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเอง และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ และ กลวิธีการจัดการ เป็นวิธีการที่บุคคลเลือกตอบสนองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาวะกดดันต่างๆอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกกดดันเป็นปัญหาขึ้นภายในใจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับปัญหาและความกดดันขณะนั้น เพื่อเป็นการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติ จะสังเกตได้ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในระดับของความคิด: การค้นพบและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงขาดข้อมูลสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว ระดับของความอารมณ์ ความรู้สึก: ความคับข้องใจ กดดันทับถมอยู่ภายในจิตใจของบุคคล ประสบการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องบั่นทอนจิตใจ และปัญหาส่งผลถึงระดับพฤติกรรม: อาจส่งผลให้แสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้นการนำแนวคิด ทฤษฎีมาประยุกต์ เน้นความสำคัญให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยสังเกตความคิดของตนเอง

แยกได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน (Lau & McMain, 2005) เข้าถึงทั้ง 3 มิติ ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นำไปปรับใช้กับสภาพความเป็นจริง และสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ได้อย่างเป็นสุข ดังนั้นการนำแนวคิด MBCT มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยสังเกตความคิดของตนเอง แยกได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน และเพื่อเปลี่ยนวิธีคิดที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากเดิมที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติตามความเคยชิน เป็นการระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และตอบสนองที่ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้านั้นอย่างมีสติ (Teasdale & Segal, 2007, p. 280) โดยการนำ Mindfulness มาอิงกับกลุ่มทฤษฎีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Counseling Theory) แล้วจะยิ่งช่วยเน้นวิธีการที่ระบุความคิดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาที่ปรับตัวไม่ดีแต่ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thompson, 2016) โดยเลือกใช้กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด (Cognitive Techniques) เป็นเครื่องมือ เพื่อช่วยให้สามารถขจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มุ่งเน้นว่าความคิด อารมณ์และพฤติกรรมมีปฏิกิริยาต่อกันและมีความสัมพันธ์แบบเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (Corey, 2005, p. 272) โดยที่คนเราจะแสดงพฤติกรรมออกไปตามระบบความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น สามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเปลี่ยนความคิดไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลแทน (Corey, 2004, p. 397) เมื่อบุคคลนั้นตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถอาจเกิดขึ้นได้ (ปรีชา วิหคโต, 2554, น. 11-29) โดยไม่ต้องหยั่งรู้ เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีการปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เน้นให้มีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีใหม่ๆ ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต

นอกจากนี้ยังมีการทดสอบข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการนำไปประยุกต์กับวิธีการบำบัดและได้ประยุกต์ใช้เป็นโปรแกรมลดความเครียดบนพื้นฐานสติ (Mindfulness-based Stress Reduction or MBSR Program) ซึ่งในโปรแกรมนี้ได้ให้ความหมายของ สติ ว่าเป็นการเพ่งจุดสนใจไปยังที่ใดที่หนึ่งอย่างอย่างมีเป้าหมายอยู่ที่ปัจจุบัน โดยไม่มีการตัดสินเป็นวิถีการมองอย่างลึกเข้าไปในความเป็นตัวตน และเข้าใจอย่างถ่องแท้ สติเป็นตัวพาให้เกิดการเยียวยา สติเพิ่มพลังแห่งการเป็นอิสระในระบบคิด การเรียนรู้ที่จะฟังร่างกายของตนเองเป็นหัวใจสำคัญของการ

ส่งเสริมคุณภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นความจริงที่ว่าเมื่อบุคคลเริ่มจะใส่ใจ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนไป บุคคลจะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆ มากขึ้น ลึกขึ้น ได้เห็นและรับรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน การรับรู้ขณะนั้นๆ ตนเองกำลังทำอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นของการฝึกสติ โดยผู้ที่เข้ารับการพัฒนาจะได้รับการฝึก (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ et al., 2552) ดังนี้

1. ฝึกไม่ตัดสิน (Non-Judging) เกิดการตระหนักรู้ถึงความคิดและการตัดสิน โต้ตอบต่อประสบการณ์ที่ผ่านการรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส ซึ่งบุคคลส่วนใหญ่ชินกับประสบการณ์เดิมของตนเอง เมื่อเกิดประสบกับสิ่งเหล่านั้นอีกก็จะนำข้อมูลที่บันทึกไว้มาตัดสินสิ่งนั้นโดยทันที ซึ่งขาดการตระหนักรู้อย่างแท้จริง การฝึกการไม่ติดสินเป็นการฝึกให้มองเห็น รับรู้อย่างที่เป็นก่อให้เกิดการตระหนักรู้ตามเป็นจริงในปัจจุบัน

2. ฝึกอดทน (Patience) การฝึกสติส่วนใหญ่จะวนเวียนอยู่ในกระแสความคิดมากมาย การที่บุคคลนั้นมีความอดทนจะนำมาช่วยเมื่อจิตใจไม่สงบที่เกิดจากกระแสความความคิด และยังช่วยให้ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและเตือนตนเองไม่ให้จิตใจล่องลอยไปตามความคิด ความอดทนดังกล่าวเป็นรูปแบบทางปัญญา (Wisdom) ที่เชื่อว่าความอดทนจะช่วยให้พบความจริงว่าทุกสิ่งจะสามารถคลี่คลายได้ด้วยระยะเวลาและด้วยตัวของมันเอง

3. ฝึกจิตใจแบบเริ่มต้น (Beginner's Mind) เป็นความอิสระจากความคาดหวัง ไม่ติดอยู่กับความคิด ความรู้สึกที่ว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญเคยพบ เคยรู้ เคยประสบมาก่อนส่งผลให้มีใจที่เปิดกว้างมากขึ้น

4. ฝึกเชื่อใจ (Trust) การฝึกไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติด้วยการทำสมาธิหรือการฝึกใดๆ ตนเองต้องเป็นตัวของตัวเองและเรียนรู้ที่จะฟังและเชื่อใจตนเอง การมีครูฝึกเป็นเพียงผู้ชี้นำในการฝึกเท่านั้นแต่การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึกหรือหลังจากการฝึกมีเพียงตัวเราเองเท่านั้นที่รับรู้หรือเข้าใจตนเองได้ดีที่สุด ดังนั้นการเชื่อใจตนเองจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ไปสู่จุดมุ่งหมายได้

5. ฝึกไม่ดิ้นรนแข่งขัน (Non-Striving) การฝึกสตินั้นไม่มีเป้าหมายอื่นใดนอกจากการเป็นตัวของตัวเอง โดยการทำให้ดีที่สุดไม่ต้องแข่งขันเพื่อเป้าหมายอื่นใดและกับผู้อื่น การฝึกสติจะไม่มีความคาดหวังไว้ล่วงหน้า ซึ่งขณะฝึกไม่ว่าจะพบกันเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามทั้งบวกและลบผู้ฝึกสามารถอยู่อย่างสงบโดยไม่เกิดความขัดแย้งหรือตำหนิตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาดขณะฝึก

6. ฝึกการยอมรับ (Acceptance) การยอมรับดังกล่าวไม่ได้หมายถึงความพึงพอใจในสิ่งนั้นทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวหรือการพยายามให้ตนเองทนกับสิ่งนั้นแบบต้องทน แต่การยอมรับใน

ที่นี้หมายถึงการเต็มไปด้วยความเต็มใจขณะนั้นว่า อะไรก็ตามที่อาจจะเปลี่ยนแปลงถือเป็นโอกาสในการฝึกการยอมรับว่าอะไรก็ตามนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะต่อไป ซึ่งการยอมรับอย่างตั้งใจจะเป็นจุดเริ่มต้นของกรเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆตามมา

7. ฝึกให้เป็นตามสิ่งที่เป็น (Letting Go) การปล่อยให้เป็นตามที่เป็น คือ การยอมรับอย่างที่เป็นและปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งนั้นโดยที่ไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี ซึ่งวิธีการนี้ไม่ได้เป็นวิธีแปลกใหม่เนื่องจากทุกคนควรกระทำสิ่งนี้ก่อนเข้านอน ดังเช่น ก่อนจะหลับบุคคลจะปล่อยทุกอย่างตามที่เป็นแล้วจึงหลับ ถ้าไม่สามารถปล่อยวางได้อาจส่งผลให้คืนนั้นเกิดอาการนอนไม่หลับตามมาได้

8. ฝึกความอ่อนโยน (gentleness) เป็นการฝึกความอ่อนโยน นุ่มนวลทั้งในความคิด คำพูดและการกระทำ

9. ฝึกความกรุณา (generosity) มุ่งเน้นการช่วยเหลือด้วยความรักและความเมตตาโดยไม่ยึดติดกับการได้รับผลตอบแทน

10. ฝึกการเข้าใจผู้อื่น (empathy) เสริมสร้างคุณลักษณะที่สามารถร่วมรู้สึกและเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบ ทั้งในการรับรู้ อารมณ์ การกระทำและสามารถสื่อสารความเข้าใจนี้ส่งต่อให้ผู้อื่นได้

11. ฝึกระลึกขอบคุณ (gratitude) เป็นความรู้สึกถึงบุญคุณที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง เกิดความเชื่อมโยงอิงอาศัยกันของสิ่งต่างๆ

12. ฝึกความเมตตา (loving kindness) เป็นอีกคุณลักษณะหนึ่งที่คงดำรงไว้ซึ่งความปรารถนาดี ความรักเมตตาอย่างใส่ใจ มีการให้อภัยและมีความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

จะเห็นได้ว่าการผู้ที่เข้ารับการพัฒนาการฝึกดังกล่าวข้างต้นนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองได้ อย่างไรก็ตามการฝึกย่อมต้องมาจากการฝึกสติที่กระทำอย่างตั้งใจและต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่งด้วย โดยที่ Kabat-Zinn ได้กล่าวถึงการฝึกสติว่า “สติ” ช่วยกำหนดให้บุคคลสามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลายได้ โดยการเฝ้าสังเกตติดตามจิตในสภาวะขณะนั้นและสามารถสร้างให้เกิดความรู้สึกที่สมดุลและทนทานต่อประสบการณ์นั้นได้ ซึ่งสติจะทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่คอยเตือนตนเองเป็นตัวคอยยับยั้งตนเองเลือกปฏิบัติด้านที่ดีและเหมาะสม นอกจากนั้นการมีสติยิ่งทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความเกี่ยวข้องถึงความสัมพันธ์กันของความคิด ความรู้สึก ทางเลือกของตนเองและกับสิ่งที่อยู่ในโลกความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลนั้นยิ่งสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน สามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่ท้าทายและความเครียดที่เกิดขึ้นต่างๆได้ดีขึ้น (Kabat-Zinn, 1990)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการนำสติมาประยุกต์ใช้ โดยเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกรู้ ระลึกชอบ เป็นการมีสติระลึกรู้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะการฝึกสติทำอย่างตั้งใจ ใส่ใจ ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าจะสามารถทำให้เกิดผลดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ ถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึกตามความเป็น สามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรค หรือสิ่งที่ท้าทาย รวมถึงความเครียดได้ดีขึ้นดังที่ Kabat-Zinn ได้กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งแนวทางการการเสริมสร้าง “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ” โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานนั้น Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นการประยุกต์การเจริญสติเข้ากับ Cognitive Behavior Therapy (CBT) เป็นการแทรกแซงที่อิงสติเป็นฐาน ซึ่งงานเกี่ยวกับสุขภาพจิตกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นยุคปัจจุบัน (Beitman & Manring, 2011, p. 706) MBCT เป็นแนวคิด ทฤษฎีที่อยู่ในยุคที่ 3 ของกลุ่มแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Third Wave of Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งกลุ่มแนวคิดนี้ได้มีการพัฒนามาเป็นระยะๆ ซึ่งในยุคนี้มีการให้ความสำคัญไม่เฉพาะการเปลี่ยนแปลงแต่ในบางสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยากหรือยังไม่ถึงเวลาเปลี่ยนแปลงก็เน้นที่การยอมรับมากขึ้น มีการนำเทคนิคที่ใช้มีการผสมผสานกับปรัชญาตะวันออก เช่น การฝึกสติ นั่นคือ Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) โดยมีผู้นำแนวคิด ได้แก่ Jon Kabat-Zinn, Zindel V. Segal, J.Mark G. Williams, John D. Teasdale. (กรมสุขภาพจิต, 2559) ซึ่งวัตถุประสงค์ของการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ซีกัลป์, วิลเลียมส์ และทีสเดล (Segal et al., 2002) ได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของ MBCT ไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้าในอดีต และเรียนรู้ทักษะที่ช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของภาวะซึมเศร้า

2. เพื่อให้กลับมามีความตระหนักรู้มากขึ้นในเรื่องของสัมผัสทางกาย ความรู้สึก ความคิด ขณะหนึ่งสู่ขณะหนึ่ง

3. เพื่อให้มีการในวิถีทางที่แตกต่างจากเดิมในการรับสัมผัสทางกาย ความรู้สึกและความคิด โดยเฉพาะการยอมรับอย่างมีสติในความคิด ความรู้สึกที่ไม่เป็นที่ต้องการ มากกว่าการตอบสนองโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน

4. เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สามารถเลือกตอบสนองอย่างมีทักษะต่อความคิด ความรู้สึก และสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

โดยกระบวนการเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิดให้ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้การเจริญสติร่วมด้วย จะเริ่มจากการสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เป้าหมายของการ

สัมภาษณ์เพื่อให้ผู้บำบัดได้เรียนรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดและคงอยู่ของสภาวะขาดสมดุลขณะนั้นของผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนและเพื่ออธิบายภูมิหลังของ MBCT พร้อมย้ำให้เข้าใจว่าเป็นการฝึกที่ต้องใช้ความต่อเนื่องและสม่ำเสมอตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ สำหรับ MBSR จะใช้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 30 คน แต่ถ้าเป็น MBCT ขนาดของผู้เข้าร่วม (The Class Size) จะเล็กกว่าเพื่อความเหมาะสม คือ ไม่เกิน 12 คน (Segal et al., 2002) ซึ่งการเข้าร่วมโปรแกรมมีการพบกันทั้งสิ้นจำนวน 8 ครั้งดังที่กล่าวข้างต้น จะใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ในระยะแรก ครั้งที่ 1-4 เป็นการเน้นเรื่องการทำความเข้าใจ และฝึกสติ คือการฝึกเพ่งจุดสนใจไปยังที่ใดที่หนึ่งในแต่ละชั่วขณะโดยไม่มีการตัดสิน ซึ่งเป็นการเพ่งจุดสนใจที่เริ่มจากการสังเกตทุกอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย จากนั้นก็มาเพ่งที่ลมหายใจและเรียนรู้ที่จะกลับมาเพื่อเกิดการตระหนักรู้เมื่อเกิดภาวะที่จิตใจล่องลอยไปกับการเพ่งนั้น ถือว่าเป็นการเรียนรู้ที่จะเกิดการยอมรับความคิดต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างฝึก ต่อมาเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ครั้งที่ 5-8 เป็นระยะที่พัฒนาสติได้ในระดับหนึ่งถือเป็นฝึกการรับรู้ภาวะของอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้ทันและเรียนรู้ที่จะใช้ทักษะที่ได้ฝึกมากับอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดอัตโนมัติทางลบได้อย่างเหมาะสมและท้ายสุดผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับการส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้มากขึ้นจนสามารถพัฒนาแผนการกระทำที่เตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น จึงเห็นได้ว่าการนำแนวคิดปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมาใช้จะก่อให้เกิดประโยชน์มากมายสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตต่อผู้เข้ารับโปรแกรม

นอกจากนั้นควรส่งเสริมให้บุคคลนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง ทั้งบุคคลที่มีปัญหาทางกาย เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง หรือบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า (A. Smith, Graham, & Senthinathan, 2007, p. 350) จะยิ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นอย่างยิ่ง ดังเช่น ผลการศึกษาของ รัสดาพร สันติวงษ์ (2550) ศึกษาผลของการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT) ในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า โดยได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคติดเชื้อ HIV พบว่าผู้ป่วยมีระดับความรู้สติที่มากขึ้นและมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าลดลง สามารถคิดและตัดสินใจได้ดีขึ้นทั้งในระยะหลังบำบัดและระยะติดตาม นอกจากนั้น MBCT ยังนำไปบูรณาการด้านการบำบัดเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจนำไปสู่การปรับพฤติกรรมสำหรับภาวะซึมเศร้า (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) โดยพัฒนามาจากโปรแกรมการเจริญสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-based Stress Reduction; MBSR) ซึ่งพัฒนาโดย Kabat-Zinn (1990) ตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น ในทางทฤษฎี การมีสติอยู่ตลอดเวลาสามารถทำได้โดยการย้ำเตือนตนเองให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน แต่ในทางปฏิบัติแล้วไม่ง่ายเช่นนั้น บุคคลมักจะดำเนินชีวิต

ส่วนใหญ่ไปตามความเคยชินหรือสัญชาตญาณอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ซึ่งมักจะนำไปสู่การติดกับดักความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมการตอบสนองอันเคยชินของตนเองในที่สุด โดยไม่มีความรู้แจ้งชัดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ยากที่บุคคลจะละทิ้งนิสัยดั้งเดิมของตนบุคคลสามารถการฝึกแบบ Mindfulness โดยการนำไปผสมผสานในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยการย้ำเตือนตนเองให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันหรือมีสติระลึกรู้อยู่ในทุกขณะจิต กิจกรรมทุกอย่างสามารถนำมาใช้ในการฝึกฝนได้ทั้งหมด เช่น ขณะรับประทานอาหาร อาบน้ำ เดิน ขับรถ ออกกำลังกาย เป็นต้น ข้อดีของการฝึกสมาธิแบบ Mindfulness Meditation อย่างไม่เป็นทางการก็คือ ไม่ต้องใช้เวลาเพิ่มเติม แต่สิ่งที่ต้องกระทำให้ได้ก็คือ การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตโดยอัตโนมัติตามความเคยชินมาเป็นการดำเนินชีวิตแบบมีมีสติระลึกรู้อยู่ในทุกขณะจิต โดย MBCT นำไปใช้กับผู้รับบริการที่ต้องการหลุดพ้นจากโรคซึมเศร้าเพื่อไม่ให้มีอาการกำเริบมากขึ้น ตระหนักและสร้างความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันกับความคิด ความรู้สึก รวมถึงความรู้สึกทางร่างกายของพวกเขา ตัวอย่างเช่น ผู้รับบริการที่ได้รับการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึกเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านไปในใจมากกว่าที่จะบอกกล่าวกับพวกเขาหรือรักษาพวกเขาตามความเป็นจริง MBCT ช่วยส่งเสริมทักษะที่ช่วยให้บุคคลที่จะหลุดออกจากนิสัย "อัตโนมัติ" ที่นำไปสู่ความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตนที่ผิดปกติหรือไม่เหมาะสมโดยเฉพาะในภาวะซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการคิดตรึกตรอง และยังเป็นวิธีที่จะลดความเสี่ยงในอนาคตของการกำเริบของโรคและการกำเริบของภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

จากการศึกษาในเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้มาปรับใช้กับบริบทของนักเรียน เนื่องจากเล็งเห็นว่ามีความสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมของคนไทยที่มีการประยุกต์แนวพุทธ การตระหนักรู้โดยใช้การฝึกสติในการคิดแก้ปัญหาเข้ามาร่วมด้วย ดังพระคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่าด้วยเรื่องของสติ (Mindfulness) ไว้ว่า การเจริญสติเพื่อให้เกิดความรู้โดยการเข้าไประลึกรู้ธรรมชาติของร่างกายและจิตใจตามที่เป็นจริง และพระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ (2538) ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า “ถ้าสติมาปัญญาก็เกิด บอกว่าอะไรเกิดขึ้น เกิดจากอะไร ปัญญาช่วยคิดช่วยไตร่ตรองหาเหตุผลและใช้ปัญญาศึกษาให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง” จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญและตระหนักว่าการมีสติและมีสมาธิมากพอจะช่วยให้เราเกิดการตระหนักรู้ในความคิด สามารถสำรวจความคิดของตนเองได้ทำให้นำไปสู่การเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้เพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาหลุดพ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำการให้แนวคิดดังกล่าวมาสร้างเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะกับความต้องการที่จะส่งเสริม พัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับประเด็น

ปัญหาต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ นอกจากนั้นจุดมุ่งหมายของการนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เพื่อจะช่วยให้วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ที่มีลักษณะปัญหาที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ดังเช่น การที่ตนเองรู้สึกแปลกแยกต่อสถานการณ์ของตนเองที่กำลังเป็นผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์ เป็นต้น มาร่วมกับอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันหลายคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น นำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (วัชรี ทรัพย์มี, 2551, น. 5) โดยมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม สร้างกระบวนการให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ การฝึกสังเกตลมหายใจ เพื่อพิจารณาและสังเกต ความรู้สึกของร่างกาย ความคิด อารมณ์ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน รับรู้ประสบการณ์เหล่านั้น ดึงประสบการณ์ที่ไม่ชอบหรือไม่พอใจขึ้นมา ให้สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยง

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เริ่มเข้าสู่กระบวนการปรับความคิด โดยนำเทคนิคมาใช้ ได้แก่ การฝึกความคิดและอารมณ์ การคิดอย่างอัตโนมัติ การสมมติสถานการณ์เพื่อฝึกมุมมองใหม่ โต้แย้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ เป็นต้น โดยมีทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษา ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา

จากข้างต้นการนำแนวทางการให้คำปรึกษามาใช้ดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในทุกคน ทุกเพศที่ใช้ช่องทางการสื่อสารติดต่อกับบุคคลทางสังคมโดยเชื่อมผ่านพื้นที่บนโลกไซเบอร์ และปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้ที่ถูกรังแก (วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์, 2553, น. 2) ดังนั้นการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ถูกกระทำและได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจด้วยการสร้างกลุ่มให้การปรึกษา จึงอาจนำมาซึ่งประโยชน์ในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ต้องตกเป็นเหยื่อจากความรุนแรงผ่านโลกไซเบอร์ของสังคม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อไป

4.3 ขั้นตอนของโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ในการศึกษาของ Day and Horton-Deutsch (2004a) ได้อธิบายขั้นตอนของโปรแกรม MBCT ไว้ 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนแรก การแนะนำ MBCT (Introductory Phase of MBCT) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้บำบัดกับผู้ป่วยสร้างสัมพันธภาพ เริ่มด้วยการอธิบายปรัชญา หรือแนวคิดของการบำบัด และการฝึกเพื่อการบำบัด ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนของการค้นหาปัญหา วิธีการบำบัด และการตั้งเป้าหมาย การบำบัด และความคาดหวัง กิจกรรมบำบัดเป็นการเชื่อมโยง ให้รู้จักการทำงานของจิต ด้วยการฝึกสมาธิพัฒนาสติ บุคคลถูกสอนให้รู้จักความคิดของตนเอง เรียนรู้การทำความรู้จักสถานการณ์ และปฏิกิริยาตอบสนองของตน ซึ่งช่วยวาดภาพมโนทัศน์เชื่อมต่อกัน ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

ขั้นตอนที่สอง ช่วงปฏิบัติการ (Working Session of MBCT) ในช่วงต้นนำเข้าสู่กิจกรรมตามโครงสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ และจากนั้นก็ฝึกการทำสมาธิผู้บำบัดจะสอนให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในการและการแสดงของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ช่วยให้เกิดความเคยชินกับการตอบสนอง อารมณ์ ความรู้สึก และการรับสัมผัสทางกาย ใจ ซึ่งขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ และเรียนรู้ การแยกแยะอาการสำคัญ ที่จะทำนายว่าก่อให้เกิดอาการทางจิตได้ บุคคลจะถูกสอนให้อยู่กับปัจจุบัน มากกว่าการครุ่นคิดเกี่ยวกับอดีต หรือวิตกกังวลในอนาคต ในช่วงกลาง (Middle Working Session) เน้นการส่งเสริมพัฒนาวิธีการจัดประสบการณ์ที่ยากขึ้น ด้วยการใช้สมาธิ การฝึกประสบการณ์การทำสมาธิที่ยากขึ้น

ช่วงท้าย (Later Working Session) เป็นการช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการกลับทรุดของการเจ็บป่วยทางจิต ผู้ป่วยได้รับการส่งเสริมให้ค้นหาความคิดความรู้สึกมีความสุข

ขั้นตอนสุดท้ายของการบำบัด (Final Termination Session of MBCT) มีเป้าหมายส่งเสริมการสะท้อนความรู้สึกต่อการบำบัด ต่อทักษะการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น และพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองต่อการเจ็บป่วยของตนเอง บำบัดร่วมอภิปรายถึงแผนกิจกรรมของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกังความเปราะบางต่างๆ และส่งเสริมให้เกิดความสุขเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะนำวิธีการทางจิตบำบัดมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการนำหลักการเจริญสติ ส่วนใหญ่มักนำมาใช้ร่วมในการแก้ปัญหากับ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดสติร่วมกับการใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิด โดยการวิจัยมีทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ รวมทั้งงานวิจัยที่ใช้แนวคิดที่คล้ายคลึงกับ MBCT คือการใช้หลักการการเจริญสติ ผสมผสานเทคนิคการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy: CT) ดังที่ Day and Horton-Deutsch

(2004a) ได้ศึกษาผลการให้การช่วยเหลือทางการพยาบาลสำหรับผู้เจ็บป่วยทางจิต โดยใช้การเจริญสติซึ่งปรับปรุงมาจาก การบำบัดทางปัญญาโดยใช้การเจริญสติเป็นฐาน MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) ของกัลป์,วิลเลียมส์ และทีสเดล (Segal et al., 2002) ผสมผสานกับการเจริญสติเพื่อลดความเครียด MBSR (Mindfulness–based stress Reduction) ของ Kabat-Zin (1990) โดยโปรแกรมนี้มุ่งเน้นความคิดอย่างรู้สติ ความรู้สึกตัว การรับรู้ทางด้านร่างกาย การบำบัดแบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะแรกของโปรแกรมใช้การชักนำสู่การเล่าความคิด เป็นการสอนให้ผู้ป่วยอยู่กับปัจจุบัน มากกว่าการหมกมุ่นอยู่กับอดีตหรือความกังวล ระยะกลางเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการเจริญสติของรายบุคคล และระยะสุดท้ายเป็นการเรียนรู้ประเพณีความคิด การสำรวจความคิดและความรู้สึก อารมณ์ โดยใช้กรอบแนวคิดของทฤษฎีทางปัญญาที่ใช้บำบัดบุคคลที่มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (The cognitive theory of depression and anxiety) ซึ่งเริ่มพัฒนาตั้งแต่ปีค.ศ.2000 เป็นต้นมา โดย Segal และคณะกล่าวว่า MBCT มีผลลัพธ์ทางด้านบวกที่มีต่อกลุ่มที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่หลากหลายในการนำ MBCT ไปใช้ในการบำบัดเป็นการบำบัดแบบ CT โดยใช้เทคนิค การจินตภาพ (Imagery) การทำบทบาทสมมติ (Role-playing) การคิดกรอบใหม่ (Reframing) เป็นต้น ร่วมกับหลักการฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งการฝึกสติจะเริ่มต้นด้วยให้สมาชิกได้ไตร่ตรอง ระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรู้ตัว รอบคอบ และได้สะท้อนความรู้สึกของตนเองเป็นการบูรณาการความคิด ได้แก่ 1) การตระหนักรู้จะทำสังเกตได้ทันถึงอารมณ์เปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่อันตราย 2) การตระหนักรู้จะควบคุมการครุ่นคิดคำนึงที่นำไปสู่ความอ่อนแอ 3) การเดินออกจากรูปแบบความคิดเดิมจากความคิดอัตโนมัติด้านลบ ซึ่งผลการศึกษาหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 6 เดือน พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดมีความนับถือตนเองเพิ่มขึ้นและสามารถใช้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ Finucane and Mercer (2006) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของ Mindfulness-based Cognitive Therapy ในผู้ป่วยซึมเศร้าและวิตกกังวล 13 คน อายุ 18–65 ปีการวิเคราะห์โดยใช้เครื่องมือ สัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง และเก็บขอมูลเชิงคุณภาพ และใช้แบบประเมินซึมเศร้า Beck Depression Inventories (BDI-II) และแบบประเมินความกังวล Beck Anxiety Inventories (BAI-I) ก่อนและหลัง ให้การบำบัดโดยใช้การบำบัดแบบ Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) 3 เดือน ระยะเวลาบาบัดตามโปรแกรม MBCT จำนวน 8 สัปดาห์ โดยใช้โครงสร้างจาก (Williams, Teasdale, Segal, & Soulsby, 2000) ซึ่งมีการพัฒนาการระลึกรู้อยู่ทุกขณะโดยไม่มีการตัดสินความดีเลวของสิ่งที่ระลึกรู้ (Mindfulness) ผลการศึกษาในเชิงคุณภาพพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ยอมรับและเห็นประโยชน์ และมากกว่าครึ่งหนึ่งยังนำประสบการณ์ที่ได้ฝึกไปใช้หลังจากจบการฝึกไปแล้ว 3 เดือนและในการ

ประเมิน BDI พบว่า ระดับคะแนนลดลง และผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นร้อยละ 72 และผล BAI พบว่า ระดับคะแนนลดลง และผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นร้อยละ 63

นอกจากนั้นยังมีรายงานกรณีศึกษาการใช้โปรแกรม MBCT ของ Day and Horton-Deutsch (2004b) ได้รายงานกรณีศึกษาด้วยการนำกิจกรรมเพื่อการบำบัดบนพื้นฐานสติมาใช้ในการฝึกปฏิบัติกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้อธิบายถึง การนำ MBCT มาใช้กับหญิงสูงวัยที่ทุกข์จากโรคทางจิต อายุ 65 ปี หญิงผู้นี้ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Chronic Conversion Disorder หลังจากออกจากโรงพยาบาลมีการสูญเสียการทำงานของระบบประสาททีละน้อย เช่น มีอาการเดินเซ สูญเสียความจำ มีปัญหาเรื่องการบอกชื่อคนสิ่งของไม่ได้ ส่วนประวัติทางสังคมประสบกับอาการซึมเศร้าเมื่อพ่อแม่ต้องล้มละลาย ลูกสาวของเธอถูกฆ่าในอุบัติเหตุ เธอไม่มีความสุข มีความวิตกกังวล มีอารมณ์ซึมเศร้าและบ่อยครั้งมีอาการกลัวเกินความเป็นจริง โดยระยะต้นของการบำบัด เป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคของตนเองเกี่ยวกับการรักษาและเพิ่มเรื่องการใช้กิจกรรมเพื่อการบำบัดด้วยพื้นฐานสติ ส่วนด้านการปรับความคิดและพฤติกรรมก็ปฏิบัติในช่วงนี้ โดยผู้รับการฝึกจะได้รับการสอนเรื่องต่างๆ เช่น วิธีการหยุดคิด ติดตามความคิด การตัดสินใจเลือก การจัดตารางกิจกรรม รวมถึงกลยุทธ์ในการปรับพฤติกรรม ระยะกลางของการบำบัดมุ่งเน้นความต่อเนื่องของการพัฒนาสติผ่านวิธีการทำสมาธิ สนับสนุนให้ผู้ป่วยรับรู้ปฏิกิริยาของอารมณ์และการตอบสนอง โดยให้ผู้รับการฝึกมีการฝึกสมาธิทุกวันเพื่อให้เกิดทักษะในการจัดการกับปัญหา และเข้าสู่ระยะท้ายสุด เน้นเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับการฝึกมีเป้าหมายเปลี่ยนจากการพัฒนาสติไปสู่การใช้สติเพื่อการจัดการกับประสบการณ์ที่ยุ่งยาก โดยช่วงท้ายของระยะนี้เน้นการแนะแนวทางของการค้นหาทางเลือกของชีวิตและพัฒนาแผนกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ส่วนการศึกษาภายในประเทศไทยพบมีรายงานการศึกษา คือ รัสดาพร สันติวงษ์ (2550) ได้ศึกษาผลของการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติในบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า (Mindfulness–Based Cognitive Therapy in Caring for Depression) ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าในกลุ่ม ผู้ติดเชื้อ HIV จำนวน 8 ราย เข้าร่วมโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความรู้สติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มีโครงสร้างชัดเจน ส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สติในปัจจุบันเท่าทันสถานการณ์ลดความรู้สึกคับข้องใจ ตลอดจนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการตัดสินใจ และการศึกษาของ นิรมล กุบแก้ว (2555) ได้ศึกษาผลของการบำบัดทางปัญญาโดยใช้การเจริญสติ

เป็นฐานในบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นผู้มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 10 คนที่ได้รับการตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้า ด้วยการใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม โปรแกรมบำบัดประกอบด้วยการบำบัดทั้งสิ้น 6 ครั้ง ครั้งละ 60-120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และติดตามผลหลังการบำบัด 2 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ เนื้อหาการบำบัดประกอบด้วย ครั้งที่ 1 เรียนรู้จากความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ ครั้งที่ 2 เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับอุปสรรค ครั้งที่ 3 การอยู่กับปัจจุบัน ครั้งที่ 4 การยอมรับตามที่เป็นจริง ครั้งที่ 5 ความคิดไม่ใช่ความจริง ครั้งที่ 6 การใช้ประสบการณ์การที่เรียนรู้เพื่อใช้กับอารมณ์ในอนาคต โดยมีการติดตามผลหลังการบำบัด 2 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ ผลการประเมินภายหลังการให้การบำบัด 2 สัปดาห์พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดมีระดับภาวะซึมเศร้าลดลง ส่วนการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติที่นำมาใช้กับวัยรุ่น มีรายงานการวิจัยของ ดุษฎี จึงศิกุลวิทย์, ปริยา ประณีตพลกรัง, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, และญาดา ธงธรรมรัตน์ (2558) ได้นำการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติมาใช้ในการลดภาวะเครียดนานกว่า 6 เดือนหรือภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มประชากรอายุ 15-24 ปี โดยให้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ภาวะเครียดและซึมเศร้าหลังการทำกลุ่มลดลงกว่าก่อนทำกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษา ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ามีการนำการเจริญสมาธิและสติ ทั้งในการบำบัดรายบุคคลและรูปแบบกลุ่มมาใช้ในการแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์เกี่ยวกับการบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ซึ่งผลของโปรแกรม MBCT จะสามารถส่งผลให้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างเสริมให้เกิดความเข็มแข็งในจิตใจ ทำให้เกิดการดูแลสภาพจิตใจของตนเอง มีภูมิป้องกันการเกิดขึ้นซ้ำซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจได้ต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยเล็งเห็นถึงการเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะของตนเอง เพื่อเปลี่ยนวิธีการที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าของพฤติกรรมเดิมที่เคยตอบสนองตามประสบการณ์และความเคยชิน เป็นการระลึกรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ โดยไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อ ดังนั้นการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ MBCT โดยประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) จะมีความสอดคล้องกับการฝึกสติซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติของบริบทสังคมไทย ซึ่งหวังผลที่เกิดขึ้นว่าจะทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคยและสามารถนำไปปรับใช้ได้ง่ายและปฏิบัติได้จริง โดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานแบ่งเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สำหรับผู้เข้ารับคำปรึกษา

กลุ่มละ 8 คน ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้นผู้เข้ารับคำปรึกษาจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 8-12 ชั่วโมง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง ประกอบด้วย

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ฝึกทำความเข้าใจและตระหนักถึงการใส่ใจตนเอง เชื่อมโยงระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

ครั้งที่ 2 การฝึกความคิดและอารมณ์ ฝึกจินตนาการเหตุการณ์และตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง (thoughts are not fact)

ทุกครั้งก่อนการเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา ในครั้งที่ 3 – 6 จะต้องฝึกสติจะเน้นการระลึกรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที ซึ่งในช่วงที่ฝึกสังเกตลมหายใจนั้น จะให้พิจารณาและตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้ เป็นการกระทำเพื่อให้หลุดจากความคิดแบบอัตโนมัติ หลังจากนั้นจึงดำเนินการเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา โดยมีการดำเนินการดังนี้

ครั้งที่ 3 การฝึกสติให้รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้น โดยการอภิปรายในเรื่องการคิดอย่างอัตโนมัติ (automatic thought) เกี่ยวกับประเด็นความคิดที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ ตัวอย่าง เช่น ฉันเจอเรื่องราวที่ไม่ดี ทำไมชั้นจึงโชคร้าย โดยให้ยอมรับว่าความคิดเหล่านี้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่นแต่ไม่ใช่เกิดจากตัวตนของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งความเชื่อและความคิดเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงจังหวะของสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะความคิดและอารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความคิดอัตโนมัติและการครุ่นคิดทางลบนำมาเชื่อมโยงให้รู้จักการทำงานของจิตในแบบ Doing Mode (Segal, et.at, 2002)

ครั้งที่ 4 การฝึกอารมณ์ ความคิดและมุมมองอื่นๆ โดยมีการสมมุติสถานการณ์ขึ้นมา และได้เขียนความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ของสถานการณ์จำลองนั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความคิดแรก จากการฝึกครั้งนี้จะทำให้พบว่าความคิดส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน นั่นหมายความว่า ความคิดที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเสมอไป เพื่อเป็นการยอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองเกิดขึ้น โดยให้สังเกตความอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ เกิดการเรียนรู้รูปแบบความซับซ้อนในการจัดการกับปัญหาจากแบบแผนทางความคิดและความรู้สึก กล่าวได้ว่าเป็นการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ (Dealing with Barriers) จะช่วยเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทำให้เกิดการระลึก

ตระหนักรู้เพื่อชะลอการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งการรู้ทันความคิดลบก่อนแสดงอารมณ์ทางลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามที่เป็นจริง

ครั้งที่ 5 การฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน ทั้งสัมพันธภาพ ทักษะทางสังคม ความไว้ใจและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม หลังจากฝึกสติปล่อยวางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางด้านลบ แยกแยะออกจากความคิดได้จะทำให้รับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง แท้จริงยังมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการเพียงแต่ไว้ใจและยอมรับการสนับสนุนเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา

ครั้งที่ 6 การฝึกปล่อยและยอมรับกับสถานการณ์ ซึ่งไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี โดยการฝึกความอ่อนโยนทั้งในความคิด คำพูดและการกระทำ ร่วมรู้สึกและเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบทั้งในการรับรู้อารมณ์ การกระทำและสามารถสื่อสารความเข้าใจนี้ส่งต่อให้ผู้อื่นได้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 7 การฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน ฝึกการสำรวจและค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้ด้วย ซึ่งมีแนวคิดที่จะป้องกันการเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

ครั้งที่ 8 การสะท้อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำ โดยนำทักษะที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากครั้งที่ผ่านมาทดลองใช้ โดยเริ่มจากการให้ทำสิ่งที่บอกเหตุให้ทุกข์ใจและเกิดอาการอย่างไรและให้คิดต่อเนื่องว่าจะมีกลวิธีการจัดการกับอาการเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึกที่เกิดตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการให้คำปรึกษา โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

กล่าวสรุปได้ว่าการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ MBCT โดยประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) ผู้วิจัยนำมีกรอบแนวคิดการให้คำปรึกษาดังกล่าวเป็นหลักสำหรับการใช้กับผู้รับคำปรึกษา จากนั้นนำเทคนิคการให้คำปรึกษาอื่นๆมาใช้ร่วมในการให้คำปรึกษา เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย (relaxation technique), เทคนิคการใช้เสียงดนตรี (music), เทคนิคการปั้นดินน้ำมัน เป็นต้น อีกทั้งการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการให้กับวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ประกอบได้ด้วยองค์ประกอบที่หลากหลายเพื่อให้ครอบคลุม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ประสบกับปัญหาเกี่ยวกับความคิด

อารมณ์ ความรู้สึกและการปรับตัวให้กลับมาดำเนินชีวิตโดยมีภูมิคุ้มกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงความเข้าใจ ยอมรับและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความความคิด ความรู้สึก ความวิตกกังวล และความคับข้องใจ โดยแสดงออกมาทางความคิดเห็นและการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ร่วมกันส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาตลอดการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน” มีความมุ่งหมายหลัก 2 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 2. เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยเป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยมีระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธีพหุระยะ (A Multi-phase Mixed Methods Research) (Creswell, & Plano Clack, 2011) โดยแบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ได้แก่ การวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อการศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้วิธีการการวิจัยแบบผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ (The Exploratory Sequential Mixed Methods) จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ข้อมูลไปสร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และการวิจัยในระยะที่ 2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ (The Embedded Mixed Methods) เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและสอดแทรกเชิงคุณภาพในการรวบรวมข้อมูลปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษามาวิเคราะห์สรุปร่วมกัน ดังภาพประกอบ 2

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 9 คน

↓

2. สร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ได้ไป try out กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

↓

3. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15–19 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(Confirmatory Factor Analysis)

↓

ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

5. ศึกษาแนวคิดปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) ร่วมกับนำลักษณะและองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาระยะที่ 1 มาร่วมเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา และนำไป try out กับกลุ่มที่ใกล้เคียง

↓

6. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาจากระยะที่ 1 เป็นนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ระยะก่อนการทดลอง 3 คน

↓

7. การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ระยะดำเนินการทดลอง 3 คน

↓

8. ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาจากระยะก่อนดำเนินการ ระยะดำเนินการและระยะหลังดำเนินการและดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ระยะหลังดำเนินการทดลองเสร็จสิ้น 3 คน

↓

9. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

↓

10. สรุปองค์ความรู้และข้อเสนอแนะ

ภาพประกอบ 2 กรอบแนวทางการดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยแบบผสานวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ รวม 9 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ไว้ ดังนี้

ก. เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี โดยแบ่งตามระดับชั้นการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6

ข. เป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ได้แก่ เคยถูกนินทาหรือด่าทอ ได้รับข้อความก่อกวน หรือข้อมูลต่างๆ ที่ทำให้เสื่อมเสียไปเผยแพร่สู่สาธารณะ การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปส่งต่อผู้อื่น การถูกแอบอ้างชื่อไปทำให้เสื่อมเสีย การถูกล้อเลียน ข่มขู่ หรือคุกคามผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือถูกลบหรือบล็อกออกจากกลุ่ม โดยมีข้อใดข้อหนึ่งหรือเป็นนักเรียนที่มีชื่อปรากฏอยู่ในแบบบันทึกการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา ครูประจำชั้น หรือมีรายชื่อปรากฏอยู่ในระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ระบบการเฝ้าระวังของหน่วยงานที่รับผิดชอบในสถานศึกษาว่าได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ค. เป็นนักเรียนที่มีคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิต ในแต่ละระดับชั้นการศึกษาซึ่งนักเรียนจะต้องมีคุณสมบัติเป็นไปตามข้อ ก.และข. ดังกล่าวด้วย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการและมีการเข้าพบและแนะนำตัวกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งใบเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information Sheet) ว่าข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ ผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยไม่สามารถสืบค้น เจาะจงผู้ตอบจึงไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้ตอบคำถาม รวมทั้งผู้ให้ข้อมูล

หลักมีสิทธิ์ที่จะตอบหรือไม่ตอบได้ อีกทั้งผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกระยะของการวิจัยได้ตลอด โดยขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงและภาพทุกครั้งก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถแจ้งไม่ให้บันทึกภาพและเสียงในบางสถานการณ์ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยปฏิบัติตามคำขอของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างเคร่งครัด

การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อยืนยันองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรีที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามโรงเรียนที่นักเรียนสังกัดจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) สุ่มเลือกโรงเรียนจากทั้งหมด 29 โรงเรียน ด้วยวิธีการจับสลาก จากนั้นในแต่ละโรงเรียนจะทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 ชั้นภูมิตามระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6 แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) สุ่มเลือกนักเรียนโดยคละแผนการเรียน มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าในการศึกษา คือ เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 15-19 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยเก็บข้อมูลนักเรียนทุกคนที่เข้าเรียนและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 300 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์และแบบวัด ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เพื่อสำรวจลักษณะและองค์ประกอบของของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

แนวคำถามสัมภาษณ์นี้เป็นแนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง สำหรับใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประเด็นของการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาลักษณะของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ใน 4 ประเด็น ได้แก่ ลักษณะการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ลักษณะกลวิธีการจัดการ และแนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

คำถามแบบสัมภาษณ์

ลักษณะการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1. ขอให้นักเรียนช่วยเล่าประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

2. ในมุมมองของนักเรียน การเป็นผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ต่างจากการเป็นผู้ถูกรังแกในสถานการณ์อื่นๆ อย่างไร

3. อะไรที่ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

4. นอกจากตัวนักเรียนแล้ว นักเรียนเคยพบเจอบุคคลรอบข้างถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์หรือไม่ แล้วบุคคลนั้นถูกรังแกด้วยวิธีใด มีลักษณะการรังแกกันแบบใด

5. มุมมองของนักเรียนที่มีต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของบุคคลรอบข้างมีความเหมือนหรือแตกต่างจากตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง เนื่องจากปัจจัยหรือเหตุผลใด

ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ร่วมกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2555) มาเป็นกรอบของแนวคำถามสัมภาษณ์

6. คุณลักษณะภายในตัวนักเรียนใดบ้างที่ช่วยให้ตนเองอดทน หรือก้าวข้ามผ่านต่อเหตุการณ์

7. มีครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมรอบตัวของนักเรียนใดบ้างที่ทำให้นักเรียนก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์นั้น

8. นักเรียนขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง และขอความช่วยเหลือเรื่องอะไร

ลักษณะกลวิธีการจัดการซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) มาเป็นกรอบของแนวคำถามสัมภาษณ์

9. เมื่อนักเรียนถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ นักเรียนเลือกวิธีการใดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (การแก้ปัญหา/การหาทางออก) หรือวิธีการจัดการกับสภาวะของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง อย่างไร

แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

10. นักเรียนป้องกันตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์อย่างไร

11. ใครควรมีส่วนช่วยป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์และควรมีบทบาทอย่างไร

12. มุมมองของนักเรียนคิดว่าการมี “สติ” มีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและมีกระบวนการนี้เกิดกับตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง

ตอนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ลักษณะของแบบสอบถามที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงให้เหมาะสมกับองค์ประกอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจอิงแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และมาตรวัดมาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) (กรมสุขภาพจิต, 2555) ในส่วนของกลวิธีการจัดการอิงแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) และแบบวัดนี้ใช้มาตรประมาณ 5 ระดับ ระดับของความเห็นด้วยจาก 1 หมายถึง น้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึง บ่อยครั้งที่สุด โดยเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538, น. 9)

คะแนน 1.00 - 1.49 อยู่เกณฑ์ระดับ น้อยมาก

คะแนน 1.50 - 2.49 อยู่เกณฑ์ระดับ น้อย

คะแนน 2.50 - 3.49 อยู่เกณฑ์ระดับ ปานกลาง

คะแนน 3.50 - 4.49 อยู่เกณฑ์ระดับ มาก

คะแนน 4.50 - 5.00 อยู่เกณฑ์ระดับ มากที่สุด

ตัวอย่างแบบวัด ความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

สถานการณ์: “เมื่อฉันถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ฉันสามารถอดทน หรือผ่านต่อเหตุการณ์นั้นมาได้ เพราะ.....”

ด้านความสามารถในการรู้ตัว

(0) ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี

.....	.....	.....	.....	.....
ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง

ด้านความสามารถในการปรับตัว

(00) ฉันรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นแม้จะมีความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน

.....	.....	.....	.....	.....
ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง

ด้านความสามารถในการฟื้นตัว

(000) ฉันรับรู้ว่าในโรงเรียนของฉันมีบุคคลหรือหน่วยงานใดบ้างที่ฉันจะขอความช่วยเหลือได้

……	……	……	……	……
ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง

ตัวอย่างแบบวัด กลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

สถานการณ์: “เมื่อฉันถูกทำให้อับอายเสียชื่อเสียงผ่านโลกไซเบอร์”

ด้านการจัดการมุ่งเน้นกับปัญหา

(0) ฉันพยายามที่จะค้นหาสาเหตุและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น

……	……	……	……	……
ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง

ด้านการจัดการมุ่งเน้นกับอารมณ์

(00) ฉันจะตั้งสติและนับ 1-100 เพื่อสงบอารมณ์และความรู้สึกของฉัน

……	……	……	……	……
ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง

ขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เพื่อให้ทราบนิยาม ความหมาย และองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจได้วิเคราะห์ตามแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ร่วมกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2555) ส่วนกลวิธีการจัดการได้วิเคราะห์ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984)

2. ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเพื่อให้ทราบลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นำไปสู่นิยาม ความหมาย องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการซึ่งนำข้อมูลดังกล่าวมาดำเนินการสรุป จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และใช้วิธีเลือกแบบ

เฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 9 คน

2.1 ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อใช้คำถามในแบบสัมภาษณ์เป็นแนวการถาม แต่มีลักษณะที่ยืดหยุ่นเพื่อให้การสัมภาษณ์ได้รายละเอียดที่สอดคล้องกับความเชี่ยวชาญของผู้สัมภาษณ์แต่ละคน

2.2 ดำเนินการสร้างเครื่องมือสัมภาษณ์แล้วเสร็จ ผู้วิจัยประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 9 คนเพื่อขอเข้าสัมภาษณ์ โดยขอให้บัณฑิตวิทยาลัยออกหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์

2.3 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อขอสัมภาษณ์พร้อมด้วยแนวคำถามส่งถึงผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 9 คน เพื่อนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก

2.4 ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลตามวันเวลาที่นัดหมาย และขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อความสะดวกและเพิ่มประสิทธิภาพในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะและองค์ประกอบ ที่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาร่วมใช้เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษารวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสอบถามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) (องค์ประกอบที่ได้นี้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยสรุปวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ) โดยมีการจัดกระทำและแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (ชาย โพธิสิตา, 2550) ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยถอดคำให้สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลัก มาจัดระเบียบข้อมูลด้วยการพิมพ์และบันทึกเป็นไฟล์แยกข้อมูลของแต่ละคนไว้ โดยจัดข้อมูลตามประเด็นของการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตลอดระยะเวลาการเก็บข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จัดระเบียบข้อมูลไว้มาคัดข้อความที่มีความหมายตรงกับคำถามของการวิจัย และทำการกำหนดรหัสแทนความหมายของกลุ่มข้อความเหล่านั้น โดยข้อความที่มีความหมายในลักษณะเดียวกันใช้รหัสที่เหมือนกัน จากนั้นนำข้อมูลมาเชื่อมโยงเพื่อหาความสัมพันธ์เป็นกลุ่มในการวิเคราะห์และแสดงออกมาเป็นตารางพร้อมคำบรรยาย

3.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ลงรหัสและมีการแสดงข้อมูลมาวิเคราะห์ หาข้อสรุปและตีความ

3.4 ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์มาพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ร่วมกับการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่ปรากฏในบทที่ 2 ตามลำดับขั้นตอนต่อไป

4. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้สอดคล้องกับนิยาม ความหมาย และองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจอิงแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และมาตรวัดมาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) (กรมสุขภาพจิต, 2555) ในส่วนของกลวิธีการจัดการอิงแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) แบบวัดนี้ใช้มาตรประมาณ 5 ระดับ ระดับของความไม่เคยเลย จาก 1 หมายถึง ไม่เคยเลย จนถึง 5 หมายถึง บ่อยครั้ง

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า .67 ขึ้นไปและมีการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15-19 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient: CITC) โดยคะแนนข้อคำถามของความยืดหยุ่นทางจิตใจมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .205-.649 และคะแนนข้อคำถามของกลวิธีการจัดการมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .263-.520

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม เท่ากับ .867 และค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดกลวิธีการจัดการในภาพรวม เท่ากับ .817

8. ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15-19 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 300 คน และนำผลที่ได้ไปสรุปและประมวลความรู้ เพื่อยืนยันองค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรม LISREL

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง หมายเลข SWUEC/E-220/2561 การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วยตนเอง โดยการประสานงานให้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒออกหนังสือนำส่งถึงโรงเรียนที่ต้องการเก็บข้อมูล และผู้วิจัยได้มีการประสานงานด้วยตนเองล่วงหน้าก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับโรงเรียนแต่ละแห่ง ทั้งนี้ก่อนการเก็บรวมรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการศึกษาแนวคิดและทฤษฎี รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะความยืดหยุ่นทางจิตใจ กลวิธีการจัดการและการกลั่นแกล้งกันบนโลก ไซเบอร์ เพื่อทำความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งในระยะที่ 1 ผู้วิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาของวัยรุ่นที่เคยได้รับประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์อย่างไม่เป็นทางการ โดยนำผลการสัมภาษณ์มาร่วมใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์ และนำประเด็นคำถามที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ช่วยตรวจสอบคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและให้ความเห็นเพื่อทำการปรับแนวคำถามให้เหมาะสม จากนั้นติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด และแนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์เพื่อสร้างการยอมรับผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ตลอดจนขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก และดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ทำการสัมภาษณ์รายบุคคลกับผู้ให้ข้อมูลหลักจนครบ 9 คน โดยเปรียบเทียบข้อมูลทั้งจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ และใช้การสังเกตร่วมด้วย ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยส่งบทถอดความจากการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง

ตอนที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานให้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒออกหนังสือนำส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่ต้องการเก็บข้อมูลเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย และนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ผ่านการทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพไป

ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปไว้ให้นักเรียนใช้เวลาทำแต่ละแห่งประมาณ 1-2 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงไปเก็บรวบรวมแบบสอบถามเมื่อเสร็จสิ้นแล้ว

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

การจัดกระทำข้อมูล

ตอนที่ 1 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบคำถาม โดยเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และตีความ โดยไม่มีอคติส่วนตัวใดๆ และผู้วิจัยใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) มาใช้ในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมกับการสังเกต และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ องค์ประกอบของกลวิธีการจัดการและลักษณะของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือและความความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้

ตอนที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในเครื่องมือวัดแต่ละชุดและใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับเครื่องมือการวิจัยที่กำหนด
3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ องค์ประกอบของกลวิธีการจัดการและลักษณะของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของผู้ให้ข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) จากประเด็นหลัก (Themes) และประเด็นย่อย (Sub-themes) ที่กำหนดในแบบสัมภาษณ์และจัดหมวดหมู่ของเนื้อหาข้อมูล ตามลักษณะความยืดหยุ่นทางจิตใจ ลักษณะกลวิธีการจัดการ และลักษณะของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ โดยถอดเทปแบบคำต่อคำแล้วพิมพ์บันทึกข้อมูลมาเป็นบทสนทนาตัวอักษรและตรวจสอบด้วยการฟังเทปการสนทนาซ้ำ หลังจากนั้นผู้วิจัยดึงประโยคสำคัญตามเนื้อหามาจัดหมวดหมู่ข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบความตรงกับผู้ให้ข้อมูลรายเดิมอีกครั้งเพื่อยืนยันความตรงของข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลไม่ได้มีข้อมูลที่ต้องปรับแก้หรือเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยในแต่ละประเด็น

ตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่รังแกผ่านโลกไซเบอร์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่รังแกผ่านโลกไซเบอร์ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) ซึ่งพิจารณาจากค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2) โดยมีค่าไค-สแควร์ ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df) ควรมีค่าน้อยกว่า 2.00 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน GFI และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว AGFI ควรมีค่าไม่ต่ำกว่า .90 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ SRMR มีค่าต่ำกว่า .05 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสอบของการประมาณค่า RMSEA มีค่าต่ำกว่า .06 ถ้ามีค่าการตรวจสอบความตรงของโมเดลเป็นไปตามข้างต้น แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schumacker & Lomax, 2010)

ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน หลังจากนั้นทำการสุ่ม โดยจับคู่ (Matched subject) และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อแนะนำหลังจากกระบวนการทั้งหมดเสร็จสิ้น โดยกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

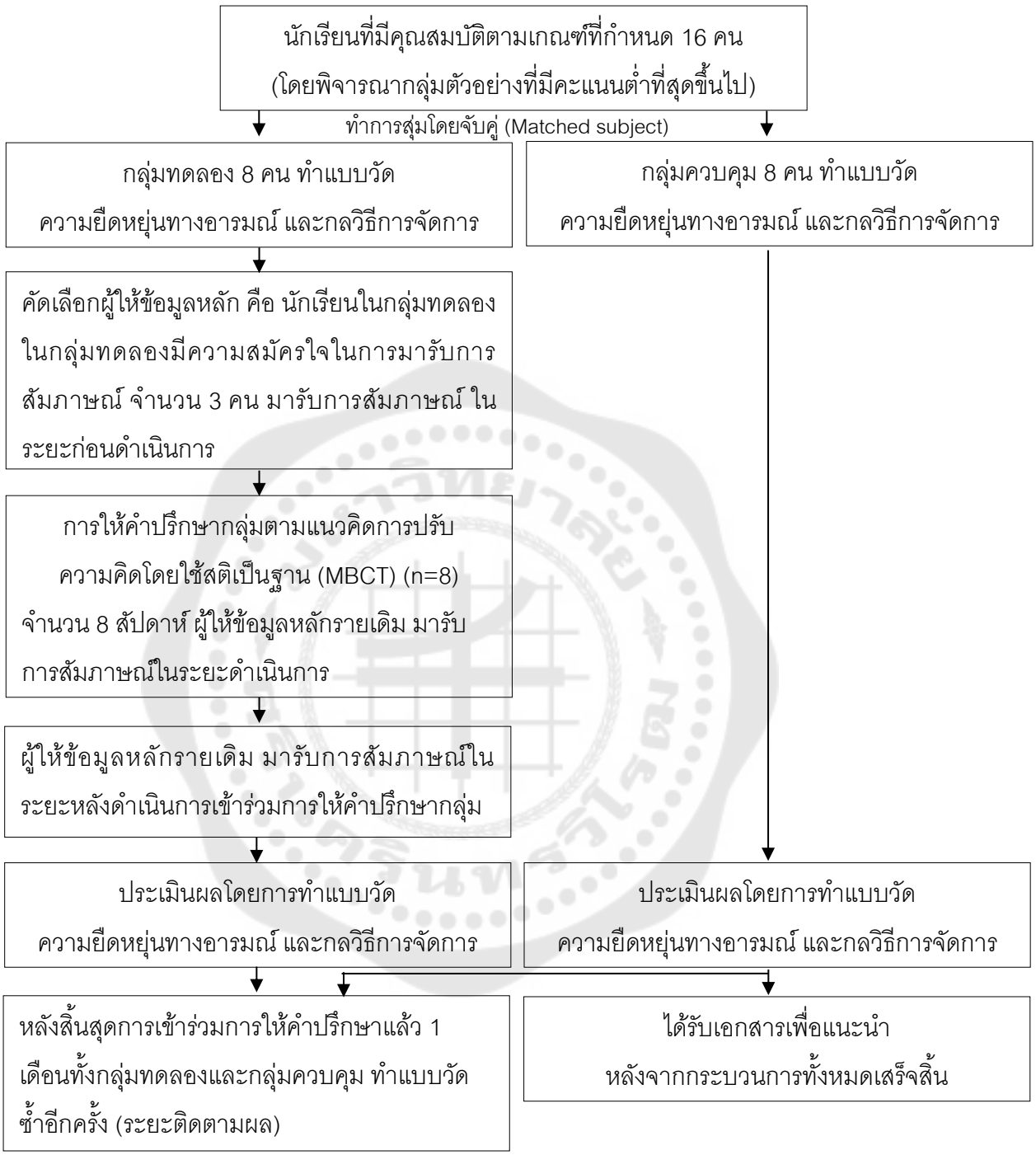
1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อตกลงการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้ได้คุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ การฝึกสังเกตลมหายใจ โดยฝึกการกำหนดจิตให้ระลึกรู้ตนเอง จดจ่อกับลมหายใจ เพื่อพิจารณาและสังเกต ความรู้สึกของร่างกาย

ความคิด อารมณ์ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน รับรู้ประสบการณ์เหล่านั้น ดึงประสบการณ์ที่ไม่ชอบหรือไม่พอใจขึ้นมา ให้สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยง

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่แต่ละคนมีความคุ้นเคย ไว้วางใจกันดีแล้ว โดยนำแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ให้สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ส่งผลต่อจิตใจ ผู้วิจัยมีการใช้ทักษะการเอื้ออำนวย เพื่อที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนปัญหาที่จากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งในขั้นนี้เป็นเริ่มเข้าสู่กระบวนการปรับความคิด เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การฝึกความคิดและอารมณ์ การคิดอย่างอัตโนมัติ การสมมติสถานการณ์เพื่อฝึกมุมมองใหม่ โต้แย้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ เป็นต้น โดยจะพิจารณาให้สอดคล้องตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยมีทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล คิดเชิงบวกไปในทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษา ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป การทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งให้กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา อภิปรายประโยชน์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสมัครใจในการมารับการสัมภาษณ์ จำนวน 3 คน ในระยะก่อนดำเนินการ ระยะดำเนินการ และหลังดำเนินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ หลักการ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

1.2 นำองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ได้จากการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบมาใช้เป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา

1.3 พิจารณาเลือกเทคนิคมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความเหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบ

1.4 ดำเนินการสัมภาษณ์ โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจในการมารับการสัมภาษณ์ จำนวน 3 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมยิ่งขึ้น คำถามแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความคิดเห็นของการได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความคิดเห็นของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1-4 และข้อเสนอแนะของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5-8

ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครบเสร็จสิ้นแล้ว จำนวน 8 ครั้ง

1.5 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษา

1.6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้อง เหมาะสมระหว่างจุดประสงค์ เป้าหมาย วิธีการดำเนินการ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .67 – 1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.7 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ไปทดลองใช้นำร่อง (Pilot Study) กับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาอายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 8 คน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล รวมทั้งหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษามาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนจะนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ลักษณะเครื่องมือหลักที่ใช้ในการทดลองเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ นำกรอบแนวคิด หลักการพื้นฐานมาจาก Segal et al. (2002) ซึ่งมีการประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) โดยมีเนื้อหาช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยสังเกตความคิดของตนเองและแยกแยะได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกันโดยผ่านกระบวนการฝึกสติ มีเป้าหมายคือให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนท่าทีของตนเองที่มีต่อความคิดและพฤติกรรม ซึ่งมีการฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดการตระหนักรู้ มีสติ รู้จักความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองในแต่ละชั่วขณะ จนเกิดความคิดในการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ เรียนรู้ถึงการรับรู้อย่างไม่ตัดสินและการยอมรับตามความเป็นจริง มีการฝึกพัฒนาสติ พัฒนาความคิดและพฤติกรรมด้วย

ตนเองร่วมกับการเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รูปแบบการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60–90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นการให้คำปรึกษารายกลุ่ม โดยมีแนวทางการดำเนินการให้คำปรึกษา โดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกสติเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ คือ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด รวมทั้งการฝึกสติเพื่อให้เกิดการพัฒนาความคิดและพฤติกรรม ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกกับสมาชิกในกลุ่ม ประกอบด้วย การเรียนรู้จากความเคยชิน การจัดการกับปัญหาและอุปสรรค การอยู่กับความเป็นจริงและปัจจุบัน การยอมรับตามที่เป็นจริง ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง และการใช้ประสบการณ์เพื่อจัดการกับอารมณ์ในอนาคต โดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานแบ่งเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60–90 นาที ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้นผู้เข้ารับคำปรึกษาจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 8-12 ชั่วโมง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง ประกอบด้วย

ครั้งที่ 1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

การสร้างสัมพันธภาพ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ฝึกทำความเข้าใจ และตระหนักถึงการใส่ใจตนเอง เชื่อมโยงระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

ครั้งที่ 2 “ฝึกคิดปลุกจินตนาการ”

การฝึกความคิดและอารมณ์ ฝึกจินตนาการเหตุการณ์และตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง (thoughts are not fact)

ทุกครั้งก่อนการเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา ในครั้งที่ 3 – 6 จะต้องฝึกสติจะเน้นการระลึกรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที ซึ่งในช่วงที่ฝึกสังเกตลมหายใจนั้น จะให้พิจารณาและตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้ เป็นการกระทำเพื่อให้หลุดจากความคิดแบบอัตโนมัติ หลังจากนั้นจึงดำเนินการเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา โดยมีการดำเนินการดังนี้

ครั้งที่ 3 “ฝึกสติให้ดูแลความคิด”

การฝึกสติให้รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้น โดยการอภิปรายในเรื่องการคิดอย่างอัตโนมัติ (automatic thought) เกี่ยวกับประเด็นความคิดที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ ตัวอย่าง เช่น ฉันเจอเรื่องราวที่ไม่ดี ทำไมชั้นจึงโชคร้าย โดยให้ยอมรับว่าความคิดเหล่านี้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่นแต่ไม่ใช่เกิดจากตัวตนของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งความเชื่อและความคิดเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงจังหวะของสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะความคิดและอารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความคิดอัตโนมัติและการครุ่นคิดทางลบนำมาเชื่อมโยงให้รู้จักการทำงานของจิตในแบบ Doing Mode (Segal et al., 2002)

ครั้งที่ 4 “ฝึกอารมณ์เพื่อจิตเป็นสุข”

การฝึกอารมณ์ ความคิดและมุมมองอื่นๆ โดยมีการสมมุติสถานการณ์ขึ้นมา และได้เขียนความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ของสถานการณ์จำลองนั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความคิดแรก จากการฝึกครั้งนี้จะทำให้พบว่าความคิดส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน นั่นหมายความว่าความคิดที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเสมอไป เพื่อเป็นการยอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองเกิดขึ้น โดยให้สังเกตความอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ เกิดการเรียนรู้รูปแบบความซับซ้อนในการจัดการกับปัญหาจากแบบแผนทางความคิดและความรู้สึก กล่าวได้ว่าเป็นการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ (Dealing with Barriers) จะช่วยเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทำให้เกิดการระลึก ตระหนักรู้เพื่อชะลอการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งการรู้ทันความคิดลบก่อนแสดงอารมณ์ทางลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามที่เป็นจริง

ครั้งที่ 5 “ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร”

การฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน ทั้งสัมพันธภาพ ทักษะทางสังคม ความไว้ใจและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม หลังจากฝึกสติปล่อยวางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางด้านลบ แยกแยะออกจากความคิดได้จะทำให้รับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง แท้จริงยังมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการเพียงแต่ไว้ใจและยอมรับการสนับสนุนเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา

ครั้งที่ 6 “ฝึกใจให้ปล่อยวาง”

การฝึกปล่อยและยอมรับกับสถานการณ์ ซึ่งไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี โดยการฝึกความอ่อนโยนทั้งในความคิด คำพูดและการกระทำ ร่วมรู้สึกและเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบทั้งในการรับรู้อารมณ์ การกระทำและสามารถสื่อสารความเข้าใจนี้ส่งต่อให้ผู้อื่นได้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 7 “เติมพลังให้ชีวิตกับกิจกรรมที่ชอบ”

การฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน ฝึกการสำรวจและค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจ

ว่าทำได้ด้วย ซึ่งมีแนวคิดที่จะป้องกันการเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

ครั้งที่ 8 “ใช้ชีวิตอย่างมีสุข”

การสะท้อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำ โดยนำทักษะที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากครั้งที่ผ่านมาทดลองใช้ โดยเริ่มจากการให้ทำสิ่งที่บอกเหตุให้ทุกข์ใจและเกิดอาการอย่างไรและให้คิดต่อเนื่องว่าจะมีกลวิธีการจัดการกับอาการเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึกที่เกิดตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการให้คำปรึกษา โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

ตาราง 3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT)

ครั้งที่	หัวข้อ	เป้าหมายแนวคิด/และเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์
1	รู้จักฉัน รู้จักเธอ	การสร้างสัมพันธภาพ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ฝึกทำความเข้าใจ และตระหนักถึงการใส่ใจตนเอง เชื่อมโยงระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การให้ข้อมูล การสรุปความ	1 .เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาช่วยผ่อนคลายในเบื้องต้น 2. เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา มีความรู้ ความ เข้าใจและตระหนักถึงการใส่ใจตนเองเชื่อมโยงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม
2	ฝึกคิดปลุกจินตนาการ	การฝึกความคิดและอารมณ์ ฝึกการจินตนาการเหตุการณ์และยอมรับถึงสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง นำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การจินตนาการ การใช้คำถามปลายเปิด การให้ข้อมูล การสรุปความ	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเห็นความสำคัญของความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเข้าใจและตระหนักถึงความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง (thoughts are not fact) 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้ เข้าใจวิธีการฝึกสติในการตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	เป้าหมายแนวคิด/และเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์
3	ฝึกสติให้ดูแลความคิด	การอภิปรายในเรื่องการคิดอย่างอัตโนมัติที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเป็นลักษณะทัศนคติ ความเชื่อ มุมมองที่อยู่ภายในตัวของสมาชิกเป็นความสามารถในตัวบุคคล ส่งเสริมให้เป็นบุคคลเข้มแข็งด้วยตนเอง <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การฝึกสติ การสะท้อนความรู้สึก	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสติ 2. เพื่อฝึกเพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจที่ที่มาของการคิดอย่างอัตโนมัติ (automatic thought) และความเชื่อที่ส่งผลต่อความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
4	ฝึกอารมณ์ให้จิตเป็นสุข	การฝึกอารมณ์ ความคิดและมุมมองอื่นๆ โดยมีการสมมุติสถานการณ์ขึ้นมา แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความคิดแรก จากการฝึกครั้งนี้จะทำให้พบว่าความคิดส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน และเมื่อบุคคลเริ่มใส่ใจตระหนักรู้กับความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆรอบตัวบุคคลก็จะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆมากขึ้นก่อให้เกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนตามมา <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การฝึกสติ การใช้คำถามปลายเปิด	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ 2. เพื่อฝึกเพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษายอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองและการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ (Dealing with Barriers)

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	เป้าหมายแนวคิด/และเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์
		การให้ข้อมูล การถามในจุดที่สำคัญ	ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้การรู้ทันความคิดลบก่อนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมทางลบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
5	ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร	บุคคลรับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพังแท้จริงยังมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการเพียงแต่เปิดใจไว้ใจและยอมรับการสนับสนุนเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา จึงจำเป็นต้องฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน ทั้งสัมพันธภาพ ทักษะทางสังคม สามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุน เกิดความไว้ใจและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การฝึกสติ การให้ข้อมูล การจินตนาการ การปั้นดินน้ำมัน	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนเองได้ 2. เพื่อฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตนสามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการ และยอมรับการสนับสนุนเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าการยอมรับการสนับสนุนทางสังคมนั้น ทำให้ตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	เป้าหมายแนวคิด/และเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์
6	ฝึกใจให้ปล่อยวาง	การรู้จักปล่อยวางและยืดหยุ่นกับความคาดหวังให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้ ตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการกันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ รวมถึงการฝึกการสื่อสารเพื่อให้สามารถบอกความต้องการหรือความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การฝึกสติ การให้ข้อมูล การใช้คำถามปลายเปิด การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเราสามารถควบคุมได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาฝึกการยอมรับปล่อยวางและยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาฝึกการสื่อสารในการถ่ายทอดความคิด คำพูดและการกระทำที่แสดงถึงความเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบ 4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าความคิดและความสามารถของตนเองจะช่วยสร้างความมั่นใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้
7	เติมพลังให้ชีวิตกับกิจกรรมที่ชอบ	การฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้เป็นการเปิดรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวคิด	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้การเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีสติ

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	เป้าหมายแนวคิด/และเทคนิคที่นำมาใช้	วัตถุประสงค์
		ที่จะป้องกันการเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การฝึกสติ การให้กำลังใจ การใช้คำถามปลายเปิด การผ่อนคลายด้วยการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ	รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ได้ 2. เพื่อฝึกสำรวจและค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้ 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าเมื่อใจอยู่กับปัจจุบัน กายก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ การสร้างสมดุลให้กับชีวิตโดยการที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ
8	ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข	การยุติการให้คำปรึกษาเป็นการสะท้อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำ <u>เทคนิคที่นำมาใช้</u> การฝึกสติ การสรุปความ การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ การผ่อนคลายด้วยการให้ใช้ดนตรี	1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาทบทวนประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน มีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับการให้คำปรึกษา 7 ครั้งที่ผ่านมาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อดำเนินการยุติการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การดำเนินการเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design (Christensen & Johnson, 2010, p. 231) โดยมีแบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แต่ในส่วนของการทดสอบหลัง การทดลองนั้น ผู้วิจัยได้ปรับให้มีการทดสอบหลังการทดลอง 2 ระยะ คือ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (หลังการทดลองประมาณ 1 เดือน) จึงเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตาราง 4 แผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง	การติดตามผล
E	T_1	X_1	T_2	T_3
C	T_1	-	T_2	T_3

ความหมายแทนสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)

T_1 แทน การสอบก่อนที่จะกระทำการทดลอง (Pre-test)

T_2 แทน การสอบหลังเมื่อสิ้นสุดการทดลอง (Post-test)

T_3 แทน การสอบในระยะติดตามผล (Fallow-up)

X_1 แทน การจัดกระทำ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การดำเนินการทดลองในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยมีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (การดำเนินการระหว่างเดือนธันวาคม 2562 ถึงเดือน กุมภาพันธ์ 2563) โดยเป็นวัยรุ่นที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา มีจำนวนทั้งสิ้ง 17 คน แต่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน หลังจากนั้นทำการสุ่ม โดยจับคู่ (Matched subject) และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน และการดำเนินการสัมภาษณ์ข้อคิดเห็น และความคาดหวัง ระยะก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา โดยนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน

2.2 เมื่อถึงกำหนดนัดหมายผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมเป็นวงกลม และมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการและมีผู้ช่วยผู้วิจัย 1 คน เพื่อจดบันทึกขณะดำเนินการกลุ่ม ซึ่งดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้งๆละ 60-90 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์ ในเวลา 15.00-16.30 น. หรือ 16.00-17.30 น. ณ ห้องเรียนวิทยาศาสตร์ รวมเวลาการให้คำปรึกษาประมาณ 8-12 ชั่วโมง

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ โดยมีการสังเกตเก็บรวบรวมข้อมูลปรากฏการณ์ต่างๆ (Observe Interview) ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งสอบถามข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ โดยการดำเนินการสัมภาษณ์ระยะขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา โดยนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นคนเดียวกันกับที่ได้มารับการสัมภาษณ์ในระยะก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในข้อ 1.4

2.3 หลังจากใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ประมาณ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์อีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยรอสรุปวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการการสอบถามข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ โดยการดำเนินการสัมภาษณ์ระยะหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษา โดยนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นคนเดียวกันกับที่ได้มารับการสัมภาษณ์ในระยะก่อน และขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในข้อ 1.4 และ 2.2

2.4 หลังจากทดลองเป็นระยะเวลาประมาณ 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์อีกครั้ง เพื่อ

นำมาใช้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อแนะนำการเสริมสร้างวามยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยการใช้แนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประสานงานให้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒออกหนังสือไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนที่ต้องการเก็บข้อมูล และเมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยเป็นวัยรุ่นที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน หลังจากนั้นทำการสุ่ม โดยจับคู่ (Matched subject) และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อแนะนำ หลังจากกระบวนการทั้งหมดเสร็จสิ้น โดยกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยแนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์เพื่อสร้างการยอมรับผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ตลอดจนการนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อถึงกำหนดนัดหมายผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมเป็นวงกลม และมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการและมีผู้ช่วยผู้วิจัย 1 คน เพื่อจดบันทึกขณะดำเนินการกลุ่ม ดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 คน ในระยะก่อน ระยะดำเนินการ และระยะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น โดยผู้วิจัยได้เตรียมประเด็นการพูดคุยไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ของการให้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพมากปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและข้อมูลเชิงปริมาณมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในเครื่องมือวัดแต่ละชุดและใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับเครื่องมือการวิจัยที่กำหนด

3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยสถิติบรรยาย เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะการทดลอง ผู้วิจัยมีการสังเกตเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างร่วมกับการเข้ารับการให้คำปรึกษาและการทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ พร้อมทั้งสอบถามข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะ โดยการดำเนินการสัมภาษณ์ระยะก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา และเมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา เพื่อสนับสนุนผลของการให้คำปรึกษา และผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนี้

1. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ใช้สถิติในการทดสอบโดยวิธี Wilcoxon's Match Pairs Signed Ranks Test

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติในการทดสอบโดยวิธี Mann-Whitney U Test

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Congruence: IOC)

(ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ, 2539, น. 248-249; อ้างอิงจาก Rowinelli and Hambleton, 1977) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดเป็นรายข้อของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy) ดังนี้

$$r_{wy} = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\left[N\sum X^2 - (EX)^2\right]\left[N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\right]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ
	Σx	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item)
	Σy	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ
	Σxy	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
	Σx^2	แทน	ผลรวมยกกำลังสองของคะแนน x
	Σy^2	แทน	ผลรวมยกกำลังสองของคะแนน y
	N	แทน	จำนวนกลุ่มทดลองทั้งหมด

2.3 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ, และอังคณา สายยศ, 2538, น. 200) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1}\left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2}\right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
s_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

2.4 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL

2.5 เกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัด โดยหาคะแนนทีปกติจากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile T-Scores) แล้วนำค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ไปเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนทีปกติ (Normalized T-Scores) (ล้วน สายยศ, และอังคณา สายยศ, 2539, น. 152 - 157)

$$PR = \{cf - 1/2f\} \times \frac{100}{N}$$

เมื่อPR	แทน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
f	แทน	ความถี่ของแต่ละช่วงคะแนน
cf	แทน	ความถี่สะสม
N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ใช้สถิติในการทดสอบโดยวิธี Wilcoxon's Match Pairs Signed Ranks Test

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติในการทดสอบโดยวิธี Mann-Whitney U Test

จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในฐานะกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ดังนี้

1. มีการสร้างความสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตัวผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัย และมีการทำหนังสือขออนุญาตอย่างเป็นทางการ และชี้แจงขั้นตอน กระบวนการในการดำเนินการวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบอย่างละเอียด

2. ในช่วงดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลมีการสอบสมัครใจในการให้ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกครั้งก่อนการดำเนินงานการเก็บข้อมูล โดยที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการเลือกที่จะยินยอม หรือไม่ยินยอม หรือถอนตัวจากการร่วมงานวิจัยเมื่อใดก็ได้

3. ในการดำเนินกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม มีการแจ้งถึงข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่มในการเข้าร่วมกระบวนการ ฯ พร้อมทั้งการแจ้งกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้งว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนมีอิสระในการให้ข้อมูล มีสิทธิ์ตอบหรือไม่ตอบคำถามในประเด็นที่ไม่ต้องการเปิดเผย

4. มีการขออนุญาตในการบันทึกภาพและเสียงทุกครั้งตลอดการดำเนินการวิจัย

5. มีการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยไว้ในที่ปลอดภัย และไม่เปิดเผยแก่บุคคลอื่นหากไม่ได้รับความยินยอมหรือได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนเสมอ

6. มีการใช้นามสมมติในการกล่าวถึงผู้เข้าร่วมการวิจัยแทนการให้ชื่อจริง

7. ผู้วิจัยจะดำเนินการนำเสนอข้อมูลที่ตรงไปตรงมาตามผลการวิจัยและข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

8. ในการดำเนินการทดลองประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน หากผลการทดลอง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการเพิ่มสูงขึ้น โดยมีคะแนนแตกต่างกับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะดำเนินการให้คำปรึกษาโดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการให้แก่กลุ่มควบคุมภายหลังการเสร็จสิ้นการวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน” มีความมุ่งหมาย 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประการที่สอง เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ระยะ แต่ละระยะนำเสนอเรียงตามวิธีวิทยาการวิจัยที่ใช้ซึ่งเป็นแนวทางการนำเสนอผลการวิจัยแบบผสานวิธี ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยระยะที่ 1

1.1 เพื่อศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 2 ลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

1.2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 การพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยระยะที่ 2

2.1 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อทดสอบสมมติฐาน

2.2 การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 การสรุปผลการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ส่วนที่ 2 ผลลัพธ์ของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

สัญลักษณ์การวิเคราะห์และการแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

$\overline{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนตัวอย่าง
K	แทน	จำนวนข้อคำถาม
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของตัวแปร
Min	แทน	คะแนนต่ำสุดของตัวแปร
Max	แทน	คะแนนสูงสุดของตัวแปร
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอ F-distribution
t	แทน	ค่าสถิติ t
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค
df	แทน	ค่าองศาความเป็นอิสระ
R^2	แทน	ความสามารถของตัวบ่งชี้ที่ใช้อธิบายความแปรปรวนของตัวแปรแฝง
β	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนดิบ
p	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า

GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
CFI	แทน	ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพามิเตอร์
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปรในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

IA	แทน	องค์ประกอบความสามารถในการรู้ตัว (I am)
IH	แทน	องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว (I have)
IC	แทน	องค์ประกอบความสามารถในการฟื้นตัว (I can)
CP	แทน	องค์ประกอบการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies)
CE	แทน	องค์ประกอบการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)
IA1-IA10	แทน	ข้อคำถามขององค์ประกอบความสามารถในการรู้ตัว
IH1-IH10	แทน	ข้อคำถามขององค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว
IC1-IC10	แทน	ข้อคำถามขององค์ประกอบความสามารถในการฟื้นตัว
CP1-CP8	แทน	ข้อคำถามขององค์ประกอบการมุ่งจัดการกับปัญหา
CE1-CE8	แทน	ข้อคำถามขององค์ประกอบการมุ่งจัดการกับอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบบผสานวิธีเป็นวิธีชนิดเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ เพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาประสบการณ์เพื่อให้ได้ลักษณะความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และใช้วิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 เพื่อศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 2 ลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

1.2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 การพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1.1 ผลของการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ได้แก่ เคยถูกนินทาหรือด่าทอ ได้รับข้อความก่อกวน หรือข้อมูลต่างๆ ที่ทำให้เสื่อมเสียไปเผยแพร่สู่สาธารณะ การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปส่งต่อผู้อื่น การถูกแอบอ้างชื่อไปทำให้เสื่อมเสีย การถูกล้อเลียน ข่มขู่ หรือคุกคามผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือถูกลบหรือบล็อกออกจากกลุ่ม โดยมีข้อใดข้อหนึ่งหรือเป็นนักเรียนที่มีชื่อปรากฏอยู่ในแบบบันทึกการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา ครูประจำชั้น หรือมีรายชื่อปรากฏอยู่ในระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ระบบการเฝ้าระวังของหน่วยงานที่รับผิดชอบในสถานศึกษาว่าได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และนักเรียนที่มีคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิต ในแต่ละระดับชั้นการศึกษา ประกอบด้วย มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6 จำนวน 9 คน ซึ่งแต่ละคนต่างได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึกตามเกณฑ์การคัดเลือกข้างต้น

ผู้วิจัยจะพบผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนเพื่อชี้แจงรายละเอียดข้อมูลของการวิจัย บทบาทของผู้ให้ข้อมูลหลัก การดำเนินการสนทนาเป็นรายบุคคล ข้อตกลงในการสนทนา ประกอบด้วย

การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล การลงนามความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การบันทึกข้อมูล โดยร่วมกับกลุ่มตัวอย่างการวิจัยตามเอกสารการรับรองจริยธรรม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักมีรายละเอียด ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 (C1)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง มีความร่าเริง กระตือรือร้นที่จะพูดคุย มีรอยยิ้มในขณะที่เล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง มีความเต็มใจในการให้ข้อมูล มีการโต้ตอบและซักถามกลับผู้วิจัยตลอดช่วงเวลาที่พูดคุยกัน โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องประชุมเล็กของโรงเรียน ซึ่งขณะนั้นผู้ให้ข้อมูลเลิกเรียนวิชาชุมนุมพอดี ซึ่งใช้เวลาเริ่มต้นในการพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพไม่นานมากนัก ประมาณ 5-10 นาที หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 17 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากที่พักอาศัยไม่ไกลจากโรงเรียน การเดินทางจากที่พักอาศัยมาถึงโรงเรียน ใช้เวลาเพียง 10 นาที ทำให้ตนมาถึงโรงเรียนเช้าเป็นลำดับต้นๆเสมอ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา และยาย ทุกคนในครอบครัวมีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกาญจนบุรี สัมพันธภาพในครอบครัวมีความอบอุ่น ดูแล ห่วงใยกัน ชอบที่จะกินข้าวมื้อเย็นพร้อมกัน ช่วงเวลานั้นก็ได้พูดคุยเรื่องต่างๆกัน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าตนเป็นคนที่รักเพื่อน เพื่อนทำให้ตนมีความสุข ชอบมาโรงเรียน นอกจากมาเรียนแล้วสาเหตุที่อยากมาโรงเรียนทุกวันเพราะได้มาเจอเพื่อนๆ ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เวลาว่างก็จะชอบเล่นโทรศัพท์มือถือ เวลากลับมาบ้านก็จะคุยกับเพื่อนทาง Line ถามเรื่องการบ้านบ้างคุยเล่นกันบ้าง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 (C2)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง รูปร่างอ้วน ผิวคล้ำ มีความใส่ใจในคำถาม ขณะสัมภาษณ์มีการหยุดคิดก่อนตอบโต้ แต่ยังสื่อสารและโต้ตอบกลับได้ดี แสดงความตั้งใจในการพูดคุย โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องเรียน แต่เพื่อนที่อยู่ในห้องยังนั่งทำงานส่งอาจารย์กัน จึงย้ายมาพูดคุยกันในประชุมเล็กของโรงเรียน ใช้ระยะเวลาไม่นานในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อทำความรู้จักกันเบื้องต้น หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 17 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา ตา และน้องชาย ซึ่งเรียนอยู่ที่เดียวกัน เรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มารดามีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว ทำให้ตนเองมีหน้าที่หลักในการดูแลความเรียบร้อยในบ้านแทนมารดา เช่น หุงข้าว ทำหรือซื้อกับข้าว คอยปลุกน้องมาโรงเรียน มารดาจะกลับจากทำงานดึกมาก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะได้พูดคุยกับมารดาช่วงตอนเช้าก่อนที่มารดาจะออกไปทำงาน ส่วนที่โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูล เล่าว่า มีเพื่อนสนิทกลุ่มเดียวกัน 4 คน เพื่อนในห้องมักมองว่าตนกับกลุ่มเพื่อนสนิท เรียนหนังสือเก่ง ปกติจะชอบเล่นโทรศัพท์มือถืออยู่แล้ว แต่โปรแกรมที่เล่น

บ่อยที่สุด คือ IG ได้โพสรูปภาพและชอบเข้าไปดูรูปภาพของคนอื่นที่โพสกัน หรือพวกรูปภาพของ IG ดารา

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 (C3)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง ในช่วงแรกมีท่าทีประหม่า ไม่ค่อยสบตา หันมองไปทางอื่น แต่หลังจากได้เริ่มสร้างสัมพันธภาพ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที เริ่มสบตาพร้อมตอบโต้ด้วยท่าทีที่ผ่อนคลาย มือทั้ง 2 ข้างวางบนโต๊ะ มีรอยยิ้มขณะตอบโต้มากขึ้น โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องพักอาจารย์ภาษาอังกฤษ หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 17 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ภูมิลำเนาของบิดาและมารดาอยู่จังหวัดกาญจนบุรี ผู้ให้ข้อมูลเดินทางมาโรงเรียนด้วยรถประจำทาง ซึ่งตนเองก็รู้สึกว่าสะดวกสบายดีไม่ต้องรอรถเมล์ แล้วได้เจอเพื่อนๆในรถด้วย แต่ไม่ค่อยได้พูดคุยอะไรกันมาก ส่วนกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนจะสนิทกันมาก เป็นกลุ่มที่ชอบเป็นตัวแทนสื่อสารกับครูให้เพื่อนๆในห้อง มีอะไรที่ต้องไปคุยกับอาจารย์ เพื่อนในห้องก็มักจะให้กลุ่มของตนไปพูดคุย ต่อรองกับอาจารย์ ส่วนการเล่นอินเทอร์เน็ตจะไม่ค่อยได้เล่นที่โรงเรียน จะชอบเล่นที่บ้านมากกว่าเพราะที่บ้านมี wifi ทำให้จะโหลดอะไรก็รวดเร็วทันใจ มักเล่นในโทรศัพท์มือถือมากกว่าคอมพิวเตอร์ บิดากับมารดาตัดสินใจซื้อโทรศัพท์มือถือให้ตั้งแต่ผู้ให้ข้อมูลเรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งโปรแกรมที่ชอบเล่นบ่อยที่สุด คือ Facebook เพราะได้เห็นว่าเพื่อนเราไปทำอะไรมาบ้าง ได้คอมเม้นท์ตลกๆกันด้วย เวลาไม่มีอะไรทำก็มักจะหยิบมือถือขึ้นมาเล่นบ่อยๆ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 (C4)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศชาย รูปร่างผอม สูง ผิวคล้ำ ผมรองทรงสั้น มีความกระตือรือร้นที่จะเข้ามาพูดคุย สีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา ตอบโต้ได้ดีขณะพูดคุย เต็มใจในการตอบโต้ให้ข้อมูลเป็นอย่างดี โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องประชุมเล็กของโรงเรียนซึ่งติดกับห้องเรียนที่ผู้ให้ข้อมูล เรียนวิชาสุดท้ายของวันที่ไปสัมภาษณ์ จึงใช้ระยะเวลาในการสร้างสัมพันธภาพประมาณ 5-10 นาที หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 18 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ตา และน้องชาย อายุ 2 ปี ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ช่วงที่ที่บิดามารดามีตนนั้น เป็นช่วงที่บิดา มารดาไม่พร้อมที่จะมี แต่ยายขอไว้ ดังนั้นยายจึงเป็นผู้เลี้ยงดูตนมาตลอด จนกระทั่งปัจจุบัน บิดา มารดาเริ่มมีฐานะทางครอบครัวดีขึ้น จึงตัดสินใจมีน้องอีกคน ซึ่งตนก็ต้องช่วยเลี้ยงน้องตอนกลับถึงบ้านหลังเลิกเรียน โดยบิดาและมารดาทำธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับการรับจัดงานสังสรรค์ครบวงจร มีทั้งงานคอนเสิร์ต งานแต่งงาน งานเลี้ยงบริษัท สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสนิทสนมกัน เพราะระบบการทำงานที่บ้านต้องช่วยเหลือกัน แต่เวลามีเรื่องปรึกษาจะพูดคุยกับมารดามากกว่า ส่วนที่โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักกิจกรรมของโรงเรียน

ช่วยเหลือทุกิจกรรมของโรงเรียน โดยเฉพาะด้านโสตทัศนูปกรณ์ และตนมีนิสัยชอบพูดตรงๆ ทำให้หลายครั้งก็เกิดปัญหาจากการทำงานร่วมกับเพื่อน เพราะการทำงานร่วมกันติดปัญหาตรงไหนต้องพูดคุยกันให้ชัดเจน หลายครั้งที่สื่อสารโดยใช้ Facebook แต่ก็มีปัญหาไม่ลงตัวตามมา

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 (C5)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง ผิวคล้ำ รูปร่างผอม ไม่สูง มักพูดเรื่องราวของตน ทำให้มีนอกประเด็นคำถามไปเรื่องผู้ให้ข้อมูลกับพี่สาว ขณะพูดมักจะหัวเราะไปด้วย โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องฝ่ายงานบุคคลของโรงเรียน ใช้เวลาในการพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพประมาณ 10-15 นาที หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 16 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับป้า ตอนเช้าป้าก็จะมาส่งที่โรงเรียน ป้าทำอาชีพขับรถรับส่งนักเรียนตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ช่วงเสาร์และอาทิตย์ก็มีคนมาเช่าไปส่งตามจังหวัดอื่นๆ ส่วนบิดาและมารดาก็อาศัยอยู่บ้านใกล้กัน แต่ไม่ได้สนิทกัน มีพูดคุยกันบ้าง เวลาอยากได้สิ่งของอะไรก็บอก ทั้งป้า บิดาและมารดาก็จะให้ตามที่ต้องการ เนื่องจากตนไม่ได้อยู่อาศัยและนอนกับบิดา มารดาตั้งแต่เด็กแล้ว ป้าเป็นคนเลี้ยงมาตั้งแต่เด็ก และผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า บิดาและมารดาจะสนิทและรักพี่สาวเพราะพี่สาวเรียนเก่ง หน้าตาน่ารัก ทั้งที่ตนเรียนหนังสือไม่เก่งเท่าพี่สาว และผู้ให้ข้อมูลเคยย้ายโรงเรียนเพราะมีปัญหากับเพื่อนในโรงเรียนเดิม ปัจจุบันอยู่โรงเรียนนี้มีเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน 6 คน แต่ก็ต้องมาทะเลาะกันเรื่องชอบแฟนเพื่อนในกลุ่มกันเอง แล้วก็ด่ากันหยาบคายใน facebook ผู้ให้ข้อมูลก็อยู่ในการมีปัญหาครั้งนี้ด้วย แล้วเรื่องก็กลายเป็นโพสด่ากันไปมาแบบรุนแรง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 (C6)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง รูปร่างสูงใหญ่ เวลาพูดคุยจะใช้น้ำเสียงดังแต่ไม่ก้าวร้าว ขณะพูดคุยมีการตอบโต้ด้วยความเต็มใจ ตั้งใจในการตอบทุกคำถาม กระตือรือร้นในการเล่าประสบการณ์โดยละเอียด ขณะเล่าถึงเรื่องราวที่ดีก็จะอมยิ้มขณะพูด แต่ขณะที่เล่าถึงประสบการณ์ที่ทางลบก็จะมีอารมณ์โมโห โกรธตามไปด้วย โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องฝ่ายงานบุคคลของโรงเรียน ใช้เวลาสักระยะในการพูดคุยทำความรู้จักกันเบื้องต้น หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 17 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับป้ากับย่าซึ่งเดิมมีปู่อาศัยอยู่ด้วย แต่ปู่เพิ่งเสียชีวิตไปด้วยโรคมะเร็ง ซึ่งสัมพันธภาพในบ้านมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ แต่ก็มีการซักถามบางเรื่องเท่านั้น ผู้ให้ข้อมูลทำงานหารายได้เสริมที่ร้านขายของฝาก ส่งตัวเองเรียนทุกวันเสาร์ อาทิตย์และช่วงเย็นในบางวัน มีบางช่วงที่ต้องใช้เงินเยอะ ต้องทำงานเข้ากะเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในครอบครัว ปัจจุบันบิดามีครอบครัวใหม่อาศัยอยู่บ้านถัดไปไม่ไกลมากนัก แต่ไม่เคยพูดคุยและพบกันเลย และมารดาก็มีครอบครัวใหม่เช่นกันโดยมีน้องชายของผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับมารดาด้วย ซึ่งเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลมีปัญหาจะไปปรึกษาและพึ่งพาอาจารย์ที่สนิท

ในโรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลหลักจะเรียนอาจารย์ว่า อาจารย์โดเรม่อน จะเกิดเรื่องราวในชีวิตจะสุขหรือทุกข์ก็จะเล่าให้อาจารย์โดเรม่อนฟัง รวมทั้งเรื่องการถูกล้อเลียน ด่าทอใน facebook ด้วย เนื่องจากเคยประสบอุบัติเหตุทำให้ขาเข้าเฝือกและทำให้การทรงตัว เดินลำบาก ทำงานที่ได้รับมอบหมายช้ากว่าเพื่อนในห้องมาก ทำให้มีเพื่อนล้อเลียน และมีคอมเม้นท์เพื่อนคนอื่นๆ มาด่าทอผู้ให้ข้อมูลใน facebook

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 (C7)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศชาย รูปร่างสูง ท้วม ผิวคล้ำ ผมรองทรงสั้น มีท่าทีกระตือรือร้น มีความสุภาพอ่อนน้อม โดยมีการกล่าวทักทายผู้วิจัยและแนะนำตัวก่อน มีการสื่อสารและโต้ตอบเป็นอย่างดี ขณะที่สัมภาษณ์ได้มีการเล่าเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องฝ่ายงานบุคคลของโรงเรียน หลังจากสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นก็เริ่มสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 16 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับมารดา ย่า และน้องชาย ซึ่งสัมพันธภาพที่บ้านมีความสนิทสนมกัน ดูแลกันภายในครอบครัว ส่วนที่โรงเรียนผู้ให้ข้อมูล เล่าว่าชอบเรียนวิชาทางด้านภาษา ด้านประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ มีความใฝ่ฝันอยากเป็นครูสอนวิชาประวัติศาสตร์ มีความชอบการแต่งตัวคอสเพลย์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีกลุ่มทางโซเชียลอยู่ในเพจคอสเพลย์ที่มีสมาชิกในเพจประมาณ 10,000 คน มักจะแต่งตัวคล้ายกับทหารนาซี และมีเหตุการณ์ที่ตนคิดว่าแย่ที่สุด คือ สมาชิกในเพจเอารูปที่แต่งตัวไปแชร์ต่อๆ กัน แล้วก็ใช้คำไม่สุภาพทำให้อับอาย แต่ปกติสมาชิกในเพจก็จะแต่งตัวคอสเพลย์เพื่ออัพโหลดลงเพจกันอยู่แล้ว แต่ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าต้องมีสมาชิกในเพจบางคนที่ไม่ชอบแล้วกล่าวหาว่าร้ายการแต่งตัวของตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 (C8)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง รูปร่างผอม ผิวคล้ำ ผมสั้น ใส่แว่นตา ไม่สบตา มีท่าทางที่ดูนิ่งเฉย แต่เมื่อเริ่มต้นทักทายก็มีการโต้ตอบกลับ ช่วงแรกไม่ค่อยสบตา โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องฝ่ายงานบุคคลของโรงเรียน หลังจากใช้ระยะเวลาในการสร้างสัมพันธภาพประมาณ 10-15 นาที ก็สบตาขณะพูดคุย โต้ตอบกลับด้วยท่าทีกระตือรือร้นมากขึ้น และได้เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 16 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดา แม่เลี้ยงและจะมีพี่สาว (ลูกของแม่เลี้ยง) มาบ้างในบางสัปดาห์ ซึ่งพี่เป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว สัมพันธภาพในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยได้พูดคุยกัน แต่จะมีบิดาเป็นคนที่คอยจัดการค่าใช้จ่ายในครอบครัว ส่วนที่โรงเรียนผู้ให้ข้อมูลมีกลุ่มเพื่อนสนิทและมีแฟน ซึ่งภายหลังได้มารู้ว่ามีเพื่อนห้องอื่นมาชอบและติดต่อกับแฟนของตน จนกระทั่งมีข้อความกล่าวหา ว่ากระทบด้วยถ้อยคำรุนแรงบน facebook ก็เกิดปัญหาโพสและคอมเม้นท์กันรุนแรงและมีการแชร์ต่อกัน เมื่อมาโรงเรียนก็ได้เจอคู่กรณีบ้างในบางวันทำให้บางครั้งในช่วงนั้นไม่ค่อยอยากมาโรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 (C9)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง รูปร่างผอม ผมยาว มีท่าทีมั่นใจในตัวเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส กระตือรือร้นในการพูดคุยตลอดการให้สัมภาษณ์ มีการสื่อสารโดยใช้คำพูดร่วมกับการแสดงท่าทาง โดยการสร้างสัมพันธภาพใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองอย่างเปิดเผย และมีความเต็มใจที่จะบอกเล่าประสบการณ์ โดยได้นัดพูดคุยกันในห้องฝ่ายงานบุคคลของโรงเรียน หลังจากนั้นก็เริ่มการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล อายุ 18 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ย่าและน้องสาว ทุกคนมีภูมิลำเนาจังหวัดกาญจนบุรี ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความรัก ดูแลซึ่งกันและกัน แต่ปกติตนไม่ค่อยพูดคุยหรือเล่าเรื่องให้ครอบครัวฟัง แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นบนโซเชียลได้เล่าให้บิดาและมารดาฟัง เพราะเรื่องเข้าห้องปกครองเลยอยากบอกให้บิดาและมารดาได้รับรู้ว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร และหลังจากที่โพสว่ากันรุนแรงในโซเชียล ทำให้เกิดการแบ่งกลุ่มกันระหว่างทั้ง 2 ฝั่ง ต่อมาได้มีการทะเลาะกันภายในโรงเรียนทำให้เรื่องบานปลายจนต้องเข้าห้องปกครอง ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าตนเองโชคดีที่มีเพื่อนอยู่ข้างๆ คอยเป็นที่ปรึกษา

ซึ่งกล่าวโดยสรุปข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก สามารถสรุปได้ดังตาราง 5

ตาราง 5 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัส ชื่อ	เพศ	อายุ	ระดับการศึกษา	พักอาศัย	สถานที่การใช้อินเทอร์เน็ต	โปรแกรมในโซเชียลมีเดียที่เคยได้รับการกลั่นแกล้งฯ
C1	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	บิดา,มารดา,ยาย	บ้าน	Line
C2	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	บิดา,มารดา,ตา	บ้าน	IG
C3	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	บิดา,มารดา	บ้าน	Facebook
C4	ชาย	18	มัธยมศึกษาปีที่ 6	บิดา,มารดา,ตา	บ้าน	Facebook
C5	หญิง	16	มัธยมศึกษาปีที่ 4	ป้า	สถานศึกษา	Facebook
C6	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 4	ป้า, ย่า	สถานศึกษา	Facebook
C7	ชาย	16	มัธยมศึกษาปีที่ 4	มารดา,ย่า, น้องชาย	บ้าน	Facebook
C8	หญิง	16	มัธยมศึกษาปีที่ 4	บิดา,แม่เลี้ยง, พี่สาว	บ้าน	Facebook
C9	หญิง	18	มัธยมศึกษาปีที่ 6	บิดา,มารด,ย่า	บ้าน	Facebook

จากตาราง 5 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวนทั้งสิ้น 9 คน มีช่วงอายุ 15-19 ปี เป็นเพศหญิง 7 คน เพศชาย 2 คน ระดับการศึกษา อยู่ในช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 พักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา,1 คน บิดา มารดาและญาติ,4 คน บิดาหรือมารดาและญาติหรือบุคคลอื่น 2 คน ญาติ 2 คน สถานที่การใช้อินเทอร์เน็ต ที่บ้าน 7 คน สถานศึกษา 2 คน โปรแกรมในโซเชียลมีเดียที่เคยได้รับการกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ Facebook 6 คน Line 1 คน IG 2 คน

กระบวนการการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเริ่มต้นกระบวนการโดยการสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงข้อตกลงของการสัมภาณ์และวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 9 คน (ผู้วิจัยรายงานผลการสัมภาษณ์ โดยใช้นามสมมติ C1 – C9) พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information Sheet) ว่าข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ การสร้างสัมพันธภาพก่อนการเข้ารับการสัมภาษณ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ มีการให้ข้อมูลย้อนกลับขณะสนทนาด้วยสีหน้า ท่าทางที่เต็มใจ ผู้วิจัยได้ชี้แจงผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้นเพื่อให้เกิดความไว้วางใจของกระบวนการสัมภาษณ์ โดยนัดสัมภาษณ์ในห้องเรียน ห้องพักอาจารย์ ห้องประชุม ซึ่งแต่ละห้องมีความเป็นส่วนตัว ภายในห้องมีเพียงผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลักเท่านั้น ซึ่งการสนทนาระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลหลักมีความผ่อนคลาย มีความเข้าใจกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเปิดใจ กล้าพูดและเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ระบายความรู้สึกที่คับข้องใจให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงเหตุการณ์ที่เคยได้รับประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มา โดยผู้วิจัยได้ใช้คำถามในการสัมภาษณ์จากข้อคำถามที่ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านมาใช้ในการสัมภาษณ์ โดยเป็นคำถามเกริ่นก่อนเข้าสู่คำถามหลัก โดยสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลและเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล หลังจากนั้นเข้าสู่ข้อคำถามหลัก ซึ่งข้อคำถามเป็นไปตามวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งมีประเด็นเกี่ยวกับลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อเชื่อมโยงสู่การนำไปศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และประเด็นคำถามสุดท้ายเพื่อเชื่อมโยงสู่วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ของงานวิจัย ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 2 ลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และแนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนที่มีช่วงอายุ 15-19 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ได้แก่ เคยถูกนินทาหรือด่าทอ ได้รับข้อความก่อกวน หรือข้อมูลต่างๆ ที่ทำให้เสื่อมเสียไปเผยแพร่สู่สาธารณะ การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปส่งต่อผู้อื่น การถูกแอบอ้างชื่อไปทำให้เสื่อมเสีย การถูกล้อเลียน ข่มขู่ หรือคุกคามผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือถูกลบหรือบล็อกออกจากกลุ่ม สำหรับการศึกษาครั้งนี้สามารถอธิบายแต่ละประเด็น ได้แก่ ลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยทำความเข้าใจลักษณะการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์จากมุมมองของนักเรียนที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เป็นการเล่าประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวว่า การถูกรังแกมักเกิดขึ้นหลังจากเกิดความขัดแย้งกันระหว่างกลุ่มเพื่อน และเกิดการด่าทอกันใน Line ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นใน Facebook เกิดการแบ่งพรรคพวก ว่ากล่าวกระทบทำให้อับอาย นอกจากนั้นยังเกิดการล้อเลียนกันจากเพื่อนที่อยู่ในโปรแกรมนี้ด้วย มีการโต้ตอบทันทีด้วยถ้อยคำรุนแรงกลับไป เนื่องจากเกิดความรู้สึกโกรธ โมโหกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

"เรื่องเกิดตอนกีฬาสีค่ะ คุยกันไม่ลงตัว แล้วทะเลาะกันค่ะ แบบว่าพิมพ์แบบไม่พอใจกันในไลน์ แล้วก็นัดเจอกัน พูดกันต่อหน้าค่ะ มันก็ยังไม่ลงตัวเท่าไหร่ พอคุยกันในไลน์อีกมันก็ยังไม่ลงตัวค่ะ คนนี้พูด คนนั้นพูด เราก็ไม่รู้หรอกว่า ความรู้สึกอีกฝ่ายเป็นยังไง แต่คือเราอ่านแล้วอารมณ์เราก็ขึ้น แล้วเราก็พิมพ์กลับไป เขาก็ตอบกลับมาอีก" (C1)

"โพสต์ว่ากันในเฟสบุ๊ค เรื่องชู้สาว ก็คือ ในห้องหนูเป็นแฟนกันอยู่ แล้วแฟนของหนูไปแอบคบกับอีกคนหนึ่ง แล้วก็เกิดประเด็นเขามาแย่งของเราทำไม แล้วก็โพสต์ว่าด่ากันไปมา" (C4)

"ก็คือเพื่อนที่แบบว่าก็อยู่กลุ่มเดียวกันอ่ะค่ะ เค้าเหมือนโพสต์เหมือนประมาณว่า ว่าหนู แต่ว่าไม่ได้โพสต์ชื่อหนู แต่หนูก็รู้ว่าเป็นหนู หนูก็เลยลองโพสต์กลับไป แล้วมันก็เหมือนแฮ็กเฟส เพื่อนอีกคนหนึ่ง หลังจากนั้นก็คือทะเลาะกัน แล้วก็เข้าห้องปกครองค่ะ" (C5)

นอกจากนั้นมุมมองของผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความแตกต่างของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์กับการรังแกกันในสถานการณ์อื่น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"หนูว่ามันต่างกันตรงความรู้สึกค่ะ คือเราไม่เห็นว่าเขามีกิริยาที่ทางยังไง มันเป็นแค่การพิมพ์มา คือเราไม่รู้ว่าเขาที่พิมพ์มา รู้สึกยังไง เหมือนที่เรารู้สึกไหม" (C1)

"หนูว่า ทะเลาะกันอย่างนี้ตัวต่อตัวมันก็จะเห็นสีหน้า เห็นน้ำเสียงอะไรเนี่ย เราจะได้รับมือกันถูก แล้วแบบอย่างนี้มันพิมพ์มา เราไม่รู้ว่าอารมณ์มันเป็นยังไงอยู่ มันคิดอะไรของมันอยู่ มันถึงเป็นอย่างนี้ เราเดาทางมันไม่ถูกเลย แต่ถ้าคุยกันต่อหน้าอย่างนี้นี่มันอารมณ์อย่างนี้ด้วยเราต้องคุยมันไปอย่างนี้อะไรอย่างนี้" (C2)

"ก็เหมือนว่าถ้าเป็นการพูดต่อหน้ามันเหมือนประกาศให้รู้ เหมือนเป็นการจริงใจ คุยกันรู้เรื่องจบ แต่ถ้าเป็นแบบแชทเงี้ย มันเหมือนไม่อยากบอก ไม่อยากเปิดเผยตัวตน" (C4)

"เพราะว่ามันเหมือนประมาณว่าไม่รู้ว่าตอนที่เค้าพิมพ์กับความคิดของเค้า เราก็ไม่รู้ว่าเค้าจะแบบว่าคิดยังไงมือเค้าอาจจะไปไวรึป่าวหนูก็ไม่แน่ใจ ถ้าเราเจอกันต่อหน้า เราก็อาจจะ... ซอฟท์ๆ ลง" (C9)

ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ของนักเรียนถึงความสามารถในการอดทนหรือการก้าวข้ามผ่านต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่มีความอดทน ยืดหยัดทางจิตใจในการเผชิญต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถนำพาตนเองผ่านพ้นสถานการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ โดยในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยมีประเด็นหลัก (Theme) คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งเป็น 3 ประเด็นย่อย (Sub-Theme) ได้แก่ ความสามารถในการรู้ตัว ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการฟื้นตัว โดยผู้วิจัยนำแนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของกรอทเบอร์ก (Grotberg. 1995) และกรมสุขภาพจิต (2555) มาเป็น

กรอบของการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งพบรายละเอียด ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้ตัว หมายถึง ความสามารถที่เป็นคุณลักษณะภายในตนเอง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ทัศนคติและความเชื่อภายในตนเอง ส่งผลทำให้เกิดการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะกล่าวถึงคุณลักษณะภายในตนเองที่ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจต่อตนเองเมื่อต้องถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"ความร่าเริงของตัวหนูทำให้หนูผ่านเรื่องราวมันมาได้ค่ะ" (C1)

"ในส่วนตัวหนู หนูเป็นคนที่คิดมากพอสมควร แต่หนูก็พยามยามบอกกับตัวเองว่า ช่างมันเถอะอะไรอย่างนี้ เดี๋ยวมันก็ผ่านไปประมาณนี้ค่ะ เราจะมานั่งเศร้ามาอย่างนี้มันก็ไม่ใช่ อาจจะแบบว่าสภาพแวดล้อมรอบข้าง เหมือนทุกคนเขาไม่ได้เป็นเหมือนเราอะไรอย่างนี้ เราจะมานั่งเศร้ามาอย่างนี้มันก็ไม่ใช่" (C2)

"เราเผชิญกับมัน แต่เราไม่ได้เก็บมันมาคิด เพราะว่าเขาโพสต์ เขาก็ทำอะไรไม่ได้อยู่แล้ว ก็แค่โพสต์ค่ะ" (C3)

"น่าจะเป็นความคิดของตัวเองครับ เพราะว่าถ้าเป็นเฟสบุ๊กเป็นส่วนตัวมากกว่าอยากจะพิมพ์อะไรก็พิมพ์ ต้องคิดให้เยอะ คิดก่อนทำให้เยอะ เราก็ต้องอดทนให้ได้ คิดให้รอบคอบ คิดให้มองทุกด้านออก ว่าอย่างไรควร ควรแล้วมาหาความรู้ แล้วก็ใช้ความอดทน" (C4)

"ที่ผมก้าวผ่านจากเหตุการณ์นั้นได้ ก็คงเป็นความคิด และทัศนคติของผม ตอนนั้นผมมองว่าคงเป็นเพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะช่วงนั้น แต่พอนานๆเข้ามันก็ค่อยเลือนหายไปเอง ไม่ได้ไปคิดอะไร" (C7)

"หนูผ่านมาได้และไม่ทำร้ายตัวเอง ตอนนั้นนึกถึงพ่อแม่ อนาคตตัวเอง และให้กำลังใจตัวเอง หนูเจอข่าวในเฟสค่ะ ว่าถูกแฟนทิ้งแล้วมากีดข้อมือประชดแบบให้เขาสนใจโดยที่ไม่นึกถึงพ่อแม่ หนูคิดว่าตัวเขากับตัวหนูความรู้สึกเมื่อถูกด่าในเฟสบุ๊คหนูคิดว่า ความรู้สึกหนูกับเขาเหมือนกันไหม มันเป็นความรู้สึกยังไง การคิดและทัศนคติสำคัญค่ะ" (C8)

"จากประสบการณ์มั้งคะ หนูเจออะไรแบบนี้มาเยอะ โดนแย่ง โดนว่า แต่หนูก็ผ่านวันนั้นมาได้ ไอ้ความทุกข์พวกนี้เดี๋ยวมันก็ผ่านไป" (C9)

2. ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและเกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยทางด้านข้อมูล ข่าวสาร เป็นผลให้วัยรุ่นปฏิบัติหรือแสดงออกพฤติกรรมไปในทางที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความยินดีและความเต็มใจที่ให้บุคคลอื่น เช่น แม่ เพื่อน คุณครู เป็นต้น เข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการสนับสนุนและคอยรับฟังให้ข้อเสนอแนะ ดังผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

"หนูมีเพื่อนค่ะ เพราะเพื่อนอยู่ด้วยทั้งวัน แล้วสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ทำให้เราลืมเรื่องเครียดๆไปได้เร็วค่ะ เพราะบางทีในห้องเรียน เขามีกิจกรรมให้ทำค่ะ และหนูรู้สึกดีค่ะ เพราะเพื่อนจะช่วยเราได้เยอะค่ะ เขาจะรับฟังแล้วจะแนะนำเราในทางที่ดีค่ะ" (C1)

"ถ้าหนูมีอะไรหนูก็จะคุยกับเพื่อนค่ะแล้วก็แม่ แม่รู้แล้วแม่ก็จะไปเล่าให้พ่อฟังแล้วก็มีพี่ เวลาหนูกำลังเครียดเรื่องนั้นมากในขณะนั้นเวลาเพื่อนบอกเฮ้ยเป็นไรมีอะไรบอกได้นะ ตอนนั้นหนูยินดีและเต็มใจที่จะรับความช่วยเหลือเพื่อน เพราะก่อนที่เขาจะมาช่วยเรา เขาก็ต้องคิดเรื่องช่วยดีไหมวะ อะไรประมาณนี้" (C2)

"เพื่อนก็สังเกตเห็นเราดูไม่ค่อยดี ปกติเราจะพูดเยอะ พอเกิดเรื่องเราคงดูเงียบ เขาก็จะเขามาถาม แต่เพื่อนในกลุ่มก็เห็นในคอมเม้นท์ว่าเกิดอะไรขึ้น ก็ถามเลยว่ามีอะไรให้ช่วย เรายังโอเคอยู่ไหม" (C3)

"หนูมาหาครูวันพุธค่ะ เป็นวันเดียวกันกับที่หนูซัดหน้า ครูยื่นมือมาช่วยหนู เค้าก็รับฟังหนู มันโล่งใจ" (C5)

"เพื่อนก็คอยแบบว่าช่วย...ตอนที่หนูเข้าห้องปกครองเพื่อนก็...แต่ว่าเพื่อนไม่โดนไงคะ เพื่อนก็นั่งรอ" (C9)

3. ความสามารถในการฟื้นตัว หมายถึง ความสามารถในการเข้าหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อบอกความคิด ความรู้สึกของตนเอง และขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือในยามที่บุคคลต้องการได้ ทั้งบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงว่าเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตนเองเข้าหาแหล่งสนับสนุนเพื่อขอความช่วยเหลือ เช่น เพื่อน แม่ พี่ เป็นต้น ในการเข้ามาช่วยรับฟังและแนะนำให้ตนเองนั้นกลับมาสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"หนูเคยขอความช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนแนะนำทางบวก ถ้าเรื่องกีฬาสีวันนั้นเขาจะอยู่ข้างเรา แต่ถ้าสมมติเราผิด เขาก็จะเตือนเราหรือแนะนำในทางที่ดีค่ะ หนูจะชวนเพื่อนคุยค่ะ" (C1)

"ถ้าหนูมีอะไรหนูก็จะคุยกับเพื่อนค่ะแล้วก็แม่ แม่รู้แล้วแม่ก็จะไปเล่าให้พ่อฟังแล้วก็มีพี่ลูกพี่ลูกน้องค่ะ บางทีเราก็เล่าให้ฟัง" (C2)

"ผมแทบจะไม่มีเพื่อนเลย...แต่ผมก็พยายามเข้าไปทักทายเป็นกลุ่มๆ ครับ นอกจากผมแล้ว ผมคิดว่าคนอื่นสามารถช่วยให้ผมผ่านความทุกข์ตรงนั้นได้ เราบอกเค้าตรงๆ เรามีเพื่อนเพื่อนที่จะช่วย เพื่อนที่จะทำให้เราผ่านตรงนั้นมาได้ เพื่อนช่วยได้เยอะครับ" (C4)

"พอเกิดเรื่องหนูก็ได้เล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนฟัง ว่าเฮ้ย เราจะทำยังไงกันดีก็คุยกันว่าไปขอความช่วยเหลือจากครู เลยพากันไปบอกครู หนูบอกเพื่อนว่าถ้าแกล้งเราอีกครั้งนึง..ซัดเลย ยังไม่ทันไร เค้าแกล้งหนู หนูก็เลยหันไปซัดยังไม่ทันขาดคำ อีกไม่นาน...ไม่ซักกี่วันที่ที่พอหนูเกิดเรื่องแล้วมาหาครูแล้วเพื่อนก็บอกว่าให้ไปบอกครูค่ะ ให้นิ่งๆ ไว้ก่อน" (C5)

"หนูเห็นอะไร หนูก็จะเสียใจ ทำไมแบบว่าเราไม่ได้ช่วยแบบนั้น เราก็จะร้องไห้ แล้วก็บอกครู ครูเข้ามาช่วย อยู่ข้างๆ ตลอด คือมีครูคนที่มองว่าพึ่งได้ อันดับแรกที่นึกถึงคือครู เพราะว่าเป็นคนที่คุยง่าย ด้วยบุคลิกของครูเค้า เราเต็มใจที่จะให้เค้ายื่นมือช่วย หรือเวลาที่เค้าพูดอะไรหรือแม้แต่เค้าจะบ่นเราบ้างในบางครั้ง หนูเต็มใจ ชอบด้วยที่เค้าบ่น รู้สึกดีด้วย มีคนดูแล มีคนเป็นห่วง" (C6)

"ตอนที่ถูกด่าในเฟส แรกๆก็คิดว่ายังไหวอยู่ แต่พอรู้สึกว่าเรื่องจะบานปลาย หนูเลยต้องเริ่มเล่าให้เพื่อนฟังเรื่องที่เกิดขึ้น แบบมานั่งคุยว่าจะหาทางออกกันยังไง แล้วก็ไปบอกแม่ คิดว่าถ้าเกิดอะไรขึ้นอย่างน้อยมีแม่ที่รู้ไปกับเราด้วย แต่เวลาเกิดเรื่องอะไรไม่ค่อยจะปรึกษาพ่อเพราะพ่อจะดุหน่อยๆค่ะ" (C8)

ลักษณะของกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

จากการที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักในประเด็นเกี่ยวกับการเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาเมื่อตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อจัดการให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น พบว่า ลักษณะของกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้น เป็นความพยายามในการเลือกวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่

เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยมีประเด็นหลัก (Theme) ในการสัมภาษณ์ คือ กลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย (Sub-Theme) ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ โดยผู้วิจัยนำแนวคิด ลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) มาเป็นกรอบของการศึกษากลวิธีการจัดการของนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้ให้รายละเอียด ดังนี้

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้กระบวนการทางความคิด ความสามารถ ศักยภาพของตนเองมาสำรวจสาเหตุของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผน และดำเนินการแก้ไขปัญหาทำให้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ดีขึ้น ซึ่งประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เมื่อตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตนเองมักจะคิดและสำรวจก่อนว่าสาเหตุของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เกิดจากอะไร แล้ววางแผนเพื่อจัดการกับปัญหาต่อไป โดยยังไม่ได้ไปจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกก่อน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลให้รายละเอียดว่า

"วันนั้นที่มีคนอินบ็อกซ์มาว่าเราเนี่ย แว้บแรกของผมก็คือ เห้ยปัญหาเกิดจากอะไรวะ .. สาเหตุคืออะไรวะ ต้องไล่หาปัญหาจัดการปัญหาก่อนเลยครับ เพราะว่าอารมณ์ผมคิดว่าไม่มีอะไร ไม่หัวร้อน ต้องคิดวางแผน ต้องคิดคนนี้เป็นใคร ถามในหัวก่อนว่าคนนี้เป็นใคร ต้องคิดให้ดีว่ารู้ได้ไง ไงรี้" (C4)

"ทุกครั้งผมจะมองปัญหาก่อนครับ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่ผมก่อผมจะมองที่ตัวเองก่อน ว่าผมผิดจริงหรือเปล่า แล้วผมเป็นคนที่ ถ้าผมคิดว่ามันไม่ใช่ มันไม่ถูก ผมก็จะกล้าเถียงกลับครับ" (C7)

"ในภาวะที่หนูเกิดปัญหาแบบนั้นอ่ะ หนูคิดว่าหนูมองที่ปัญหาก่อน เมื่อเกิดปัญหาไปแล้ว จะมานั่งวางแผน" (C9)

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การปรับสภาวะทางอารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น ทำให้สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง การที่ตนเองเน้นการควบคุมที่อารมณ์และความรู้สึกของตนเองก่อน จากนั้นจึงค่อยไปจัดการกับปัญหา และวิธีที่วัยรุ่นใช้การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การนั่งเงียบๆ การฟังเพลง รวมทั้งการหากิจกรรมทำที่ทำให้อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น โดยไม่ได้เน้นไปจัดการกับสาเหตุหรือวางแผนนแก้ปัญหาในทันที ซึ่งผู้ให้ข้อมูลให้รายละเอียดว่า

"หนูจะแก้ไขที่อารมณ์ของตัวเองก่อนค่ะ ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นผลกระทบต่อหนู จะไม่หนีค่ะ แต่ถ้าไม่เกี่ยวกับเราก็จะไม่ยุ่งค่ะ ตอนนั้นหนูคือชวนเพื่อนคุย แต่ถ้าโกรธสุดๆก็จะนั่งเงียบก่อนค่ะ และถ้าเล่นๆกันก็จะด่ากลับ แต่ถ้าจริงจังก็ค่อยมาคิดว่าเราผิดตรงไหนค่ะ แต่พยายามไม่คิด จะหาอะไรทำ เช่น เล่นเกมส์ค่ะ" (C1)

"เวลาหนูเจอปัญหาหนูจะแก้ที่อารมณ์เพราะว่าหนูว่าหนูเป็นคนที่ทำร้ายคนที่คำพูดค่ะ ถ้าหนูอารมณ์เสียมากๆหนูก็จะใส่ไปเลยหนูต้องเย็นก่อนเพราะว่าไม่ให้คำพูดที่ออกมามันแรงเกินค่ะ อย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในไซเบอร์ตรงไหนที่หนูถูกเรื่องข้อความที่ แบบว่าเห็นผู้ชายดีกว่าเนี่ย ในภาวะนั้นอารมณ์ตอนนั้นหนูก็ปรี๊ดเหมือนกัน หนูก็ยังไม่คิด" (C2)

"สำหรับตัวหนูเองหนูมองว่าหนูเคลียอารมณ์ตัวเองก่อนยังไม่มุ่งไปแก้ปัญหาว่าสาเหตุอะไรค่ะ แล้วเวลาหนูเครียด หนูก็หาทางออกฟังเพลงแล้วก็เล่นเกมส์ให้ค่อยๆหายไป" (C3)

"วันนั้นหนูโดนคำพูด มันแรงเกินไป ตัวหนูเองจัดการอารมณ์ตัวเองก่อนแล้วการ... จัดการอารมณ์ของตัวเอง ไม่..ไม่คิดมาก เรียกกว่านิ่งๆ แล้วค่อยวางแผนว่าเราจะยังไงต่อไป การวางแผน แล้วก็มาคิดว่าแบบจะมาแกล้งอีกมั้ย" (C5)

"ส่วนใหญ่ที่หนูเจอปัญหาพวกนี้ในเฟสบุ๊คที่หนูเห็นต่างๆ นานา ส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่ความรู้สึกของตัวเองก่อน จัดการกับมันก่อน เป็นการปรี๊ดก่อน จัดการความรู้สึกตัวเองก่อน แล้วตอนที่จัดการกับความรู้สึกตัวเอง เป็นคนไม่วางแผนอะไรทั้งนั้น ถ้าในโลกโซเชียลจะเป็นแบบนี้หมดเลย" (C6)

แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

จากผลการวิเคราะห์ 3 ประเด็นที่ได้นำเสนอไปข้างต้นเกี่ยวกับการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ จะเห็นได้ว่าเป็นรูปแบบของการรังแกที่สามารถทำกับใคร ที่ไหน สถานที่ใดได้ตลอดเวลาและต่อเนื่อง และบางรายจากผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่าจากผู้ที่เคยถูกกระทำกลายเป็นผู้ที่กระทำกลับเพื่อต้องการตอบโต้ แก้แค้น ซึ่งเป็นการโต้ตอบกลับอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกกระทำและผู้ที่กระทำทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งมีอีกหนึ่งประเด็นที่ควรให้ความสำคัญของสถานการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น คือ การรับรู้แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อเป็นการช่วยค้นหาคำตอบของการป้องกันตนเองของนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ทำให้บุคคลที่ต้องเผชิญในสถานการณ์เช่นเดียวกันสามารถก้าวผ่านวิกฤตไปได้ ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดการบำบัดทางปัญญาโดยใช้การเจริญสติเป็นฐาน MBCT ของ (Segal, Williams & Teasdale. 2002) ผสมผสานกับการเจริญสติเพื่อลดความเครียด MBSR (Mindfulness–based stress Reduction)

ของ Kabat-Zin (1990) มาเป็นกรอบของการศึกษาแนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อเป็นการสอบถามเกี่ยวกับมุมมองของนักเรียนที่มีต่อการมี “สติ” จะมีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า

“หนูว่าถ้าจะให้ไม่เกิดการด่ากันในโลกเฟสในไลน์ ต้องหลีกเลี่ยงการพิมพ์แชทหรือใส่อารมณ์ในการพิมพ์แชท และหนูคิดว่าการมีสติ เพื่อให้เราเผชิญกับปัญหา ควรมีสติให้มากๆเลยค่ะ ถ้าไม่มีสติ ใช้แต่อารมณ์ มันก็จะเกิดปัญหามากขึ้นค่ะ” (C1)

“หนูใช้อารมณ์ค่ะ แล้วก็เหตุผลในการป้องกัน ทุกอย่างก็ต้องมีเหตุผลของมันอะไรอย่างนี้ แล้วแต่เหตุผลของแต่ละคน ตัวที่ป้องกันที่ดีที่สุด เราต้องเย็น และก็เราต้องมีเหตุผลที่ต้องไปคุยกับเขาว่าเฮ้ยอะไรถึงทำแบบนี้เราไปทำอะไรให้เขาอย่างนี้ และพ่อแม่ก็มีส่วนช่วยในการป้องกันมากค่ะ และหนูว่าการมีสติช่วยได้มากเลยนะคะ เพราะบางครั้งเราไปตอบโต้โดยที่เราไม่คิด จะทำให้ปัญหามันใหญ่ขึ้น ก็ต้องมีสติก่อน เราจะทำอย่างนี้มันดีใหม่นะ เราจะทำอย่างนี้มันจะไปกระทบใครใหม่นะประมาณนี้ค่ะ สติจะมาในรูปแบบนิ่งแล้วก็คิดกับตัวเอง คุยกับตัวเองค่ะ มันมาแบบนี้ เราจะตอบมันแบบไหนดีวะ อะไรประมาณนี้ค่ะ” (C2)

“การมีสติมีประโยชน์ครับ เพราะจะทำให้เรารอบคอบกับ สิ่งที่เราจะพิมพ์ไปทุกอย่างอย่างกำลังจะโต้ตอบ เราไม่รู้เค้ามารูปไหน เราคิดทางออกเราคิดเผื่อ มันจะดีกว่า...เหมือนเป็นการตั้งสติได้ เหมือนว่าเราตั้งสติตัวเองได้ เราก็จะคิดได้ว่าเราควรทำอย่างไรต่อไป” (C4)

“การที่เราถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ สติมีส่วนช่วยมากครับ ถ้าไม่มีสติเราก็จะทำอะไรไม่ถูกและทำอะไรลงไปไม่รู้ตัว มุมมองผมคนที่มีส่วนช่วยก็ผู้ใหญ่ เช่น ครู พ่อแม่ และเพื่อน” (C7)

“หนูคิดว่าการป้องกันตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เราควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีค่ะ ความรอบคอบ รู้ทันเหตุการณ์ ไม่เชื่อคนง่าย ปล่อยวาง เพื่อน ครู พ่อแม่ก็เป็นคนที่มีส่วนช่วยมาก และสำคัญถ้าเรามีสติ ช่วยระงับอารมณ์ได้ค่ะ” (C8)

“ในมุมมองของหนู หนูคิดว่าคำว่าสติสำคัญเลยค่ะ ถ้าเราไม่มีสติอ่ะเราก็พิมพ์แบบที่เราคิด ไม่ทันยั้งคิดอ่ะค่ะ สติควรจะมาก่อนเลย เพราะเกิดเรื่องปุ๊บมีสติเลย ระงับความโกรธและจะ... ได้แบบว่าไม่ใช้อารมณ์อ่ะค่ะ” (C9)

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 (1.1)

จากการศึกษาลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 9 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงลักษณะการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์จากมุมมองของนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยสามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้ลักษณะ นิยามของแต่ละประเด็น ดังนี้

ลักษณะของการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น

การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ หมายถึง การที่นักเรียนได้รับผลกระทบจากการสื่อสารด้วยการส่งข้อมูล ข้อความการต่อว่า ติเตียน ล้อเลียน อีกทั้งรูปภาพ คลิปวีดีโอของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงทางสื่อออนไลน์ เพื่อการก่อกวน ข่มขู่ คุกคามหรือทำให้อับอาย ทำให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย โดยมีผลกระทบทางอารมณ์ และจิตใจต่อผู้ถูกกระทำ

ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อต้องประสบกับปัญหาอุปสรรค โดยมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค สามารถผ่านพ้นกับสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ แบ่งเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

1. ความสามารถในการรู้ตัว (I am) หมายถึง ความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ทัศนคติและความเชื่อภายในตัวของบุคคล การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ความสามารถในการปรับตัว (I have) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและเกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยทางด้านข้อมูล ข่าวสาร เป็นผลให้วัยรุ่นปฏิบัติหรือแสดงออกพฤติกรรมไปในทางที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต

3. ความสามารถในการฟื้นตัว (I can) หมายถึง ความสามารถในการเข้าหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อบอกความคิด ความรู้สึกของตนเอง และขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือในยามที่บุคคลต้องการได้ ทั้งบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติ

ลักษณะของกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

กลวิธีการจัดการ หมายถึง ความพยายามในการเลือกวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยองค์ประกอบเบื้องต้นที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง วิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้กระบวนการทางความคิด ความสามารถ ศักยภาพของตนเองมาสำรวจสาเหตุของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผน และดำเนินการแก้ไขปัญหาทำให้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ดีขึ้น

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) หมายถึง หมายถึง วิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การปรับสภาวะทาง อารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น ทำให้สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น

แนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การตระหนักถึงแนวทางการป้องกันเมื่อเผชิญกับการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้สิ่งต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง ตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อการรับรู้เมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และจากการสรุปผลการวิเคราะห์จากผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า การมีสติเปรียบเสมือนเป็นตัวคอยควบคุมการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมให้อยู่ในแนวทางที่ต้องคอยกำกับจิตใจไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ มีสติไว้สังเกตกายใจเป็นเครื่องเตือนกายและใจ ซึ่งนำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยจัดทำเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งนำแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) โดยประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) มาใช้เพื่อให้มีความสอดคล้องกับการฝึกสติซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติของบริบทสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะของตนเอง เพื่อเปลี่ยนวิธีการที่การรับรู้ของจิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าของพฤติกรรมเดิมที่เคยตอบสนองตามประสบการณ์และความเคยชิน เป็นการระลึกรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ โดยไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อ

สรุปได้ว่าจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ครบตามประเด็นและองค์ประเด็นตามหัวข้อที่ได้ทบทวนจากเอกสารและงานวิจัย ซึ่งความ

ยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย ด้านความสามารถในการรู้ตัว ด้านความสามารถในการปรับตัว และด้านความสามารถในการฟื้นตัว และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ ทั้งนี้การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจัดได้เป็นองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และนำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของผู้วิจัย

1.2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 1 การพัฒนาข้อคำถามจากการสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 (1.1) การวิจัยเชิงปริมาณมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูล ดังนี้

การสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการโดยพิจารณาจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและนำไปได้พัฒนาข้อคำถามจากนิยามปฏิบัติการ โดยผสานกับแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg. 1995) และกรมสุขภาพจิต (2555) ที่ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นกรอบของการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ มีทั้งหมด 3 องค์ประกอบ และนำแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) มาเป็นกรอบของการศึกษากลวิธีการจัดการของนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ มีทั้งหมด 2 องค์ประกอบ โดยในขั้นเริ่มต้นสร้างข้อคำถามมาได้จำนวน 90 ข้อ เป็นมาตรลิเคิร์ท ประเมินค่า 5 ระดับ แบบเลือกตอบ ซึ่งคำตอบแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ มีรายละเอียดดังตาราง 6

ตาราง 6 องค์ประกอบหลักของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ตัวแปร	องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	
		ฉบับเดิม	ฉบับใช้จริง
1. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	1. ความสามารถในการรู้ตัว (I am)	20	10
	2. ความสามารถในการปรับตัว (I have)	20	10
	3. ความสามารถในการฟื้นตัว (I can)	20	10
รวมข้อคำถามความยืดหยุ่นทางจิตใจ		60	30
2. กลวิธีการจัดการ	1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies)	15	8
	2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)	15	8
รวมข้อคำถามกลวิธีการจัดการ		30	16
รวมข้อคำถามทั้งหมด		90	46

จากข้อมูลตาราง 6 ข้างต้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ตรวจสอบและได้ทำการปรับแก้ข้อความให้เหมาะสมตามคำแนะนำ จำนวน 90 ข้อ ดำเนินการต่อให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ (Item-operational definition congruence: IOC) ซึ่งเกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .67 ขึ้นไป พบว่า มีจำนวน 76 ข้อ (รายละเอียดดังภาคผนวก) นอกจากนั้นยังมีข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ให้มีการปรับลดจำนวนข้อคำถามเพื่อให้มีจำนวนข้อที่ไม่มากจนเกินไป ดังนั้นจึงมีการปรับลดข้อที่มีข้อคำถามที่มีความหมายคล้ายกัน จนเหลือจำนวน 65 ข้อ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเบื้องต้น โดยผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการคัดเลือกและปรับลดข้อเพื่อความเหมาะสมแล้ว จึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เป็น

นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15–19 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำนวน 50 คน ซึ่งผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเบื้องต้น พบว่า การวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยใช้เกณฑ์ของสไตรเนอร์และนอร์แมน (Streiner and Norman, 1995, pp. 59-62) ข้อคำถามที่ดีควรมีค่าสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามรายข้อกับแบบวัดทั้งฉบับ > .20 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีนัยสำคัญที่ระดับ .50 พบว่า เมื่อพิจารณาค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ของข้อคำถามของความยืดหยุ่นทางจิตใจรายด้านองค์ประกอบที่ 1 ปรากฏว่ามีรายข้อคำถามไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 2 ข้อ ผ่านเกณฑ์ จำนวน 13 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง -.015-.541 องค์ประกอบที่ 2 ปรากฏว่ามีรายข้อคำถามไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 1 ข้อ ผ่านเกณฑ์ จำนวน 14 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .191-.683 องค์ประกอบที่ 3 ปรากฏว่ามีรายข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ จำนวน 15 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .238-.560 ซึ่งค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวมเท่ากับ .867 ในส่วนของการพิจารณาค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ของข้อคำถามของกลวิธีการจัดการรายด้านองค์ประกอบที่ 1 ปรากฏว่ามีรายข้อคำถามไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 1 ข้อ ผ่านเกณฑ์ จำนวน 9 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .184-.635 องค์ประกอบที่ 2 ปรากฏว่ามีรายข้อคำถามไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 2 ข้อ ผ่านเกณฑ์ จำนวน 8 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .139-.619 ซึ่งค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดกลวิธีการจัดการในภาพรวม เท่ากับ .817 หลังจากนั้นผู้วิจัยพิจารณาข้อคำถามร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์เพื่อให้มีจำนวนข้อที่เหมาะสมและครอบคลุมนิยาม จึงคงข้อคำถามความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไว้จำนวน 30 ข้อ และคงข้อคำถามกลวิธิการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไว้จำนวน 16 ข้อ รายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 รายละเอียดค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ฉบับจริง

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟ่า
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ			
องค์ประกอบที่ 1 ความสามารถในการรู้ตัว (I am)	10	.205-.542	.758

ตาราง 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟ่า
องค์ประกอบที่ 2 ความสามารถในการปรับตัว (I have)	10	.230-.649	.838
องค์ประกอบที่ 3 ความสามารถในการฟื้นตัว (I can)	10	.212-.555	.719
รวมข้อคำถามความยืดหยุ่นทางจิตใจ	30		.867
กลวิธีการจัดการ			
องค์ประกอบที่ 1 การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies)	8	.366-.520	.796
องค์ประกอบที่ 2 การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)	8	.263-.513	.757
รวมข้อคำถามกลวิธีการจัดการ	16		.817

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลการวิเคราะห์ แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไป

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในภาพรวมและองค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่าง

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ผ่านการทดลองใช้ (try out) แล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 300 คน แล้วจึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละของนักเรียน โดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา การพักอาศัย ใช้อินเทอร์เน็ตจากสถานที่ และโปรแกรมโซเชียลที่ใช้มากที่สุด ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในกลุ่มตัวอย่าง (n=300)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	115	38.30
หญิง	185	61.70
2. อายุ		
15 ปี	50	16.70
16 ปี	91	30.30
17 ปี	102	34.00
18 ปี	53	17.70
19 ปี	4	1.30
3. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	107	35.70
มัธยมศึกษาปีที่ 5	94	31.30
มัธยมศึกษาปีที่ 6	99	33.00
4. การพักอาศัย		
บิดาและมารดา	165	55.00
บิดาหรือมารดา	63	21.00
ญาติพี่น้อง	31	10.30
คนเดียว	1	0.30
เพื่อน	1	0.30
อื่นๆ	39	13.00
5. ใช้อินเทอร์เน็ตจากสถานที่		
บ้าน	259	86.30
สถานศึกษา	17	5.70
สถานที่ให้บริการอินเทอร์เน็ต	8	2.70
อื่นๆ ได้แก่ สถานที่ให้บริการ wifi	16	5.30

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. โปรแกรมโซเชียลที่ใช้มากที่สุด		
Facebook	173	57.70
Line	2	0.70
Twitter	4	1.30
Youtube	100	33.30
Instagram	18	6.00
อื่นๆ ได้แก่ Pinterest, Messenger	3	1.00
รวม	300	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.70 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 38.30

อายุ วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.00 อายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.00 อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.70 อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.70 และอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.30 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 35.70 มัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 33.00 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 31.30 ตามลำดับ

การพักอาศัย วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 55.00 พักอาศัยกับบิดาหรือมารดา คิดเป็นร้อยละ 21.00 พักอาศัยกับบุคคลอื่นๆ เช่น เพื่อนของบิดาหรือมารดา, ครู, พ่อเลี้ยง เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ13.00 พักอาศัยกับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 10.30 และพักอาศัยคนเดียวกับพักอาศัยกับเพื่อนมีอัตราร้อยละเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ .30 ตามลำดับ

สถานที่ใช้อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตจากบ้าน คิดเป็นร้อยละ 86.30 สถานศึกษา คิดเป็นร้อยละ 5.70 อื่นๆ เช่น บ้านญาติ บ้านเพื่อนสนิท ที่ทำงานของบิดาหรือมารดา เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 5.30 และสถานที่ให้บริการอินเทอร์เน็ตคิดเป็นร้อยละ 2.70 ตามลำดับ

โปรแกรมโซเชียลที่ใช้มากที่สุด วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้โปรแกรม Facebook มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.70 Youtube คิดเป็นร้อยละ 33.30 Instagram คิดเป็นร้อยละ 6.00 Twitter คิดเป็นร้อยละ 1.30 โปรแกรมอื่นๆ เช่น Facetime, Email, Facebook Messenger เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 1.00 และ Line คิดเป็นร้อยละ .70 ตามลำดับ

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในภาพรวมและแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำคะแนนของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในภาพรวมและองค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ยน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 องค์ประกอบหลักของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

องค์ประกอบ	K	Min	Max	$\overline{X}$	S.D.	Skewness	Kurtosis	แปลผล
องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ								
1. ความสามารถในการรู้ตัว (I am)	10	2	5	3.55	.649	-.272	-.247	มาก
2. ความสามารถในการปรับตัว (I have)	10	2	5	3.79	.660	-.312	-.141	มาก
3. ความสามารถในการฟื้นตัว (I can)	10	1	5	3.43	.635	-.380	.810	มาก
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	30	2	5	3.59	.554	-.316	.269	มาก
องค์ประกอบของกลวิธีการจัดการ								
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused	8	1	5	3.63	.720	-.579	.544	มาก
CopingStrategies)	8	1	5	3.38	.656	-.066	-.055	ปานกลาง
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)								
กลวิธีการจัดการ	16	2	5	3.54	.615	-.415	.190	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 9 พบว่า คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.59, S.D.= .554)

องค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยนรายข้อสูงที่สุด คือ ความสามารถในการปรับตัว (I have) อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.79, S.D.= .660) คะแนนเฉลี่ยรองลงมา อยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้ตัว (I am) ($\overline{X}$ =3.55, S.D.= .649) และความสามารถในการฟื้นตัว (I can) ($\overline{X}$ =3.43, S.D.= .635) ตามลำดับ ส่วนคะแนนกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์คะแนนเฉลี่ยโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.54, S.D.= .615) องค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยนรายข้อสูงที่สุด คือ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =3.63, S.D.= .720) คะแนนเฉลี่ยรองลงมา อยู่ในระดับปานกลาง คือ การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) ($\overline{X}$ =3.38, S.D.= .656)

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถแบ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am) องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) และองค์ประกอบด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can) ส่วนกลวิธีการจัดการเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) และองค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) จึงได้ทำการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของแบบวัดด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรม LISREL โดยมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

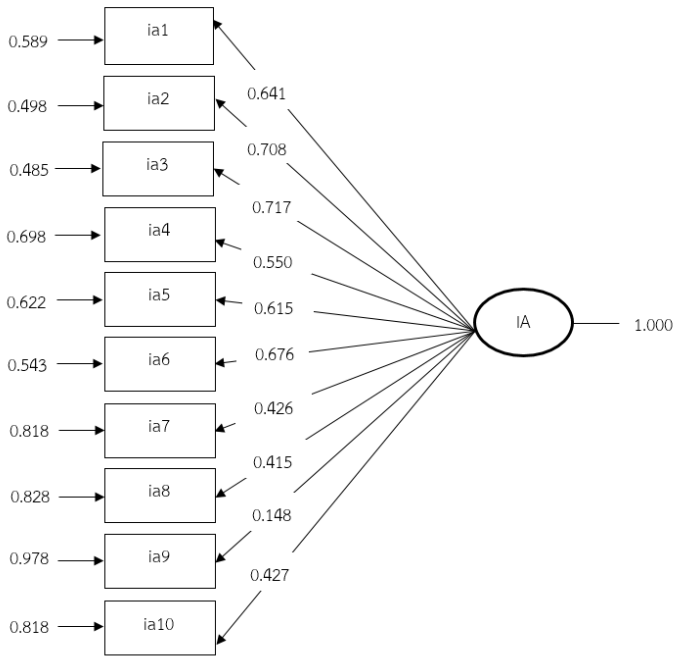
ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am) ประกอบไปด้วย 10 ข้อคำถาม องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) ประกอบไปด้วย 10 ข้อคำถาม และองค์ประกอบด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can) ประกอบไปด้วย 10 ข้อคำถาม ซึ่งโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์และเชื่อมโยงได้ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และแนวคิดพลังสุขภาพจิต RQ ของ Department of Mental Health (2012) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

องค์ประกอบด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am) พบว่า มีค่าไคสแควร์ (Chi-Square) เท่ากับ 23.742 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 17 ความน่าจะเป็นเป็น (p) เท่ากับ .127 ดัชนีวัดระดับ

ความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .984 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .949 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ .065 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสอบของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .036 และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามที่ 1 - 10 (IA1 ถึง IA10) ตามลำดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดเท่ากับ .641 .708 .717 .550 .615 .676 .426 .415 .148 และ .427 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 10 และภาพประกอบ 4

ตาราง 10 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am) (n=300)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	B(SE)	β			
ia1	.641(.119)	.641	10.840	.441	.089
ia2	.708(.083)	.708	12.219	.502	.096
ia3	.717(.086)	.717	12.901	.515	.162
ia4	.550(.078)	.550	9.034	.302	.026
ia5	.615(.081)	.615	10.721	.378	.115
ia6	.676(.101)	.676	11.603	.457	.169
ia7	.426(.096)	.426	6.832	.182	.020
ia8	.415(.066)	.415	6.238	.172	.088
ia9	.148(.078)	.148	2.224	.022	.052
ia10	.427(.069)	.427	6.685	.182	.173
Chi-Square = 23.742, df = 17, P = .127, RMSEA = .036, GFI = .984, AGFI = .949, SRMR = .032					

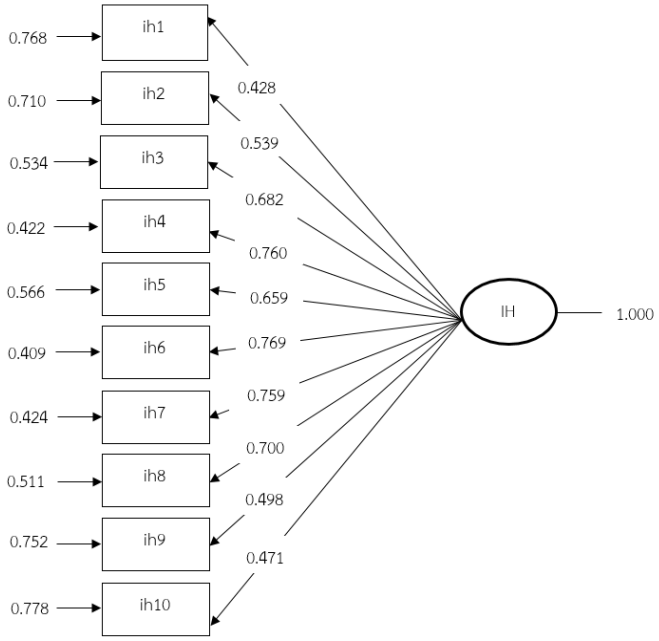


ภาพประกอบ 4 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของ
ด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am)

องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) พบว่า มีค่าไคสแควร์ (Chi-Square) เท่ากับ 23.356 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 17 ความน่าจะเป็นเป็น (p) เท่ากับ .138 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .985 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .950 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ .024 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสอบของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .035 และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามที่ 1 – 10 (IH1 ถึง IA10) ตามลำดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดเท่ากับ .428 .539 .682 .760 .659 .769 .759 .700 .498 และ .471 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 11 และภาพประกอบ 5

ตาราง 11 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) (n=300)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	B(SE)	β			
ih1	.428(.074)	.428	8.459	.232	.049
ih2	.539(.073)	.539	9.224	.290	.006
ih3	.682(.069)	.682	12.460	.466	.068
ih4	.760(.083)	.760	13.590	.578	.231
ih5	.659(.099)	.659	12.180	.434	.033
ih6	.769(.074)	.769	14.285	.591	.200
ih7	.759(.059)	.759	14.149	.576	.253
ih8	.700(.102)	.700	12.449	.489	.059
ih9	.498(.066)	.498	8.746	.248	.036
ih10	.471(.108)	.471	7.961	.222	.012
Chi-Square = 23.356, df = 17, P = .138, RMSEA = .035, GFI = .985, AGFI = .950, SRMR = .024					

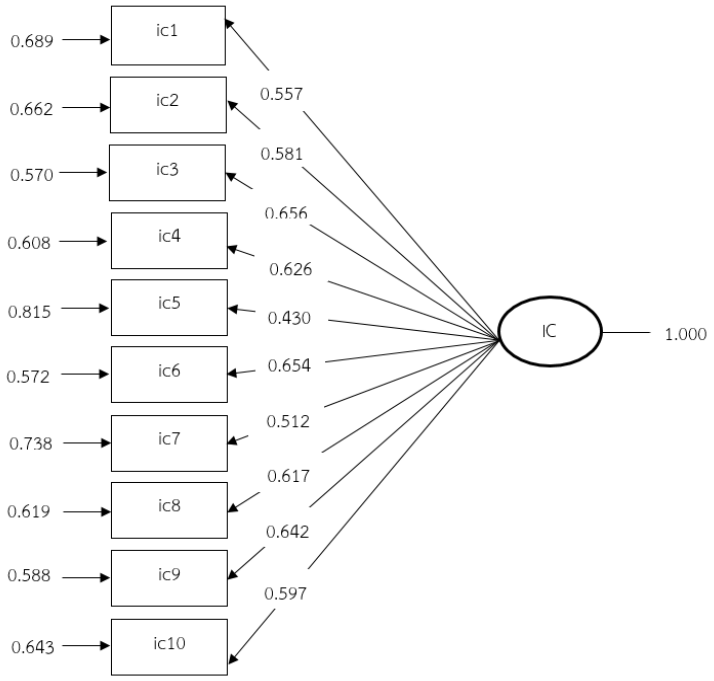


ภาพประกอบ 5 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการปรับตัว (I have)

องค์ประกอบด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can) พบว่า มีค่าไคสแควร์ (Chi-Square) เท่ากับ 14.442 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 19 ความน่าจะเป็นเป็น (p) เท่ากับ .757 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .990 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .972 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ .019 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสอบของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .000 และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามที่ 1 - 10 (IC1 ถึง IC10) มีขนาดเท่ากับ .557 .581 .656 .626 .430 .654 .512 .617 .642 และ .597 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 12 และภาพประกอบ 6

ตาราง 12 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can) (n=300)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	B(SE)	β			
ic1	.557(.076)	.557	9.340	.311	.097
ic2	.581(.107)	.581	9.893	.338	.070
ic3	.656(.075)	.656	11.448	.430	.126
ic4	.626(.092)	.626	10.939	.392	.084
ic5	.430(.118)	.430	6.331	.185	.079
ic6	.654(.070)	.654	10.698	.428	.169
ic7	.512(.064)	.512	8 .687	.262	.067
ic8	.617(.073)	.617	9 .500	.381	.137
ic9	.642(.071)	.642	10.808	.412	.123
ic10	.597(.082)	.597	10.097	.357	.123
Chi-Square = 14.442, df= 19, P = .757, RMSEA = .000, GFI = .990, AGFI = .972, SRMR = .019					



ภาพประกอบ 6 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของ
ด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can)

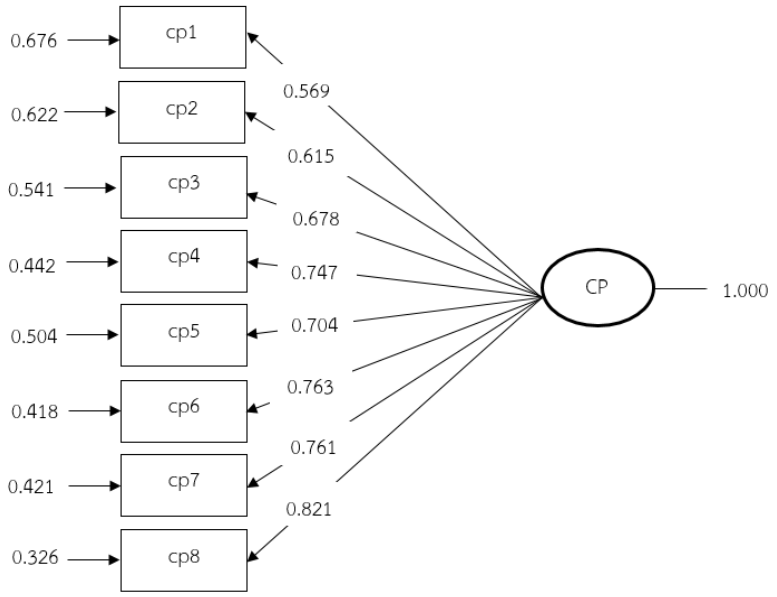
ส่วนผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานองค์ประกอบของกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) ประกอบไปด้วย 8 ข้อคำถาม และองค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) ประกอบไปด้วย 8 ข้อคำถาม ซึ่งโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์และเชื่อมโยงได้ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

องค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) พบว่า มีค่าไคสแควร์ (Chi-Square) เท่ากับ 2.185 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 2 ความน่าจะเป็นเป็น (p) เท่ากับ .335 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .998 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ .967 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ .007 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสอบของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .018 และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามที่ 1- 8 (CP1 ถึง CP8) มีขนาดเท่ากับ

.569 .615 .678 .747 .704 .763 .761 และ .821 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 13 และภาพประกอบ 7

ตาราง 13 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) (n=300)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	B(SE)	β			
cp1	.569(.089)	.569	8.591	.324	.168
cp2	.615(.096)	.615	9.050	.378	- .091
cp3	.678(.063)	.678	11.906	.459	.124
cp4	.747(.057)	.747	13.653	.558	.195
cp5	.704(.070)	.704	11.287	.496	.166
cp6	.763(.053)	.763	14.292	.582	.121
cp7	.761(.073)	.761	12.626	.579	.088
cp8	.821(.050)	.821	15.556	.674	.379
Chi-Square = 2.185, df= 2, P = .335, RMSEA = .018, GFI = .998, AGFI = .967, SRMR = .007					

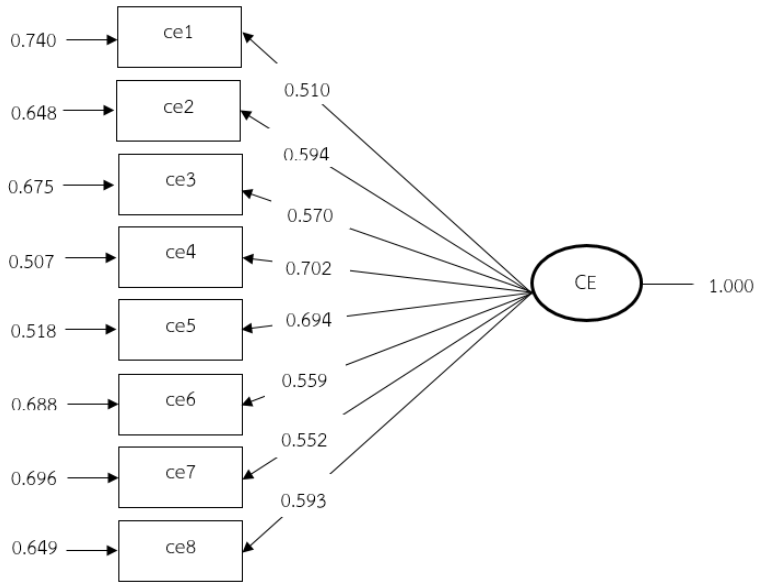


ภาพประกอบ 7 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies)

องค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) พบว่า มีค่าไคสแควร์ (Chi-Square) เท่ากับ 5.235 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 9 ความน่าจะเป็นเป็น (p) เท่ากับ .813 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .996 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .983 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ .015 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสอบของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (β)พบว่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อ คำถามที่1- 8 (CE1 ถึง CE8) มีขนาดเท่ากับ .510 .594 .570 .702 .694 .559 .552 และ .593 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 14 และภาพประกอบ 8

ตาราง 14 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) (n=300)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	B(SE)	β			
ce1	.510(.085)	.510	7.948	.260	.131
ce2	.594(.068)	.594	8.674	.352	.243
ce3	.570(.070)	.570	9.184	.325	.048
ce4	.702(.084)	.702	12.122	.493	.205
ce5	.694(.074)	.694	12.183	.482	.132
ce6	.559(.078)	.559	9.008	.312	.149
ce7	.552(.059)	.552	9.365	.304	.096
ce8	.593(.070)	.593	9.721	.351	.160
Chi-Square = 5.235, df= 9, P = .813, RMSEA = .000, GFI = .996, AGFI = .983, SRMR = .015					



ภาพประกอบ 8 โมเดลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยระยะที่ 2

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยนำการวิจัยเชิงคุณภาพมาร่วมวิเคราะห์ผลเพื่อนำผลการวิเคราะห์มาสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณของสมมติฐานที่ 2 ซึ่งการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยพิจารณาคัดเลือกวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อให้ความรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองหลังจากกระบวนการทั้งหมดเสร็จสิ้น ทั้งนี้ขณะที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยเป็นนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสมัครใจในการมารับการ

สัมภาษณ์ จำนวน 3 คน ซึ่งสัมภาษณ์ในระยะก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ระยะดำเนินการให้คำปรึกษา และระยะหลังดำเนินการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นแล้ว และนำผลมาวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อให้สามารถอธิบายผลการวิจัยจากคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อทดสอบสมมติฐาน

2.2 การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 การสรุปผลการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ส่วนที่ 2 ผลลัพธ์ของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

2.1 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ซึ่งการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานนั้น โดยผู้วิจัยนำกรอบแนวคิด หลักการพื้นฐานมาจาก Segal, Williams & Tesdel (2002) ซึ่งมีการประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) โดยมีเนื้อหาช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยสังเกตความคิดของตนเองและแยกแยะได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกันโดยผ่านกระบวนการฝึกสติ มีเป้าหมายคือให้

บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนท่าทีของตนเองที่มีต่อความคิดและพฤติกรรม ซึ่งมีการฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดการตระหนักรู้ มีสติ รู้จักความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองในแต่ละชั่วขณะ จนเกิดความคิดในการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ เรียนรู้ถึงการรับรู้อย่างไม่ตัดสินและการยอมรับตามความเป็นจริง มีการฝึกพัฒนาสติ พัฒนาความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเองร่วมกับการเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อตกลงการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้ได้คุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยจะเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ การฝึกสังเกตลมหายใจ โดยฝึกการกำหนดจิตให้ระลึกรู้ตนเอง จดจ่อกับลมหายใจ เพื่อพิจารณาและสังเกต ความรู้สึกของร่างกาย ความคิด อารมณ์ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน รับรู้ประสบการณ์เหล่านั้น ดึงประสบการณ์ที่ไม่ชอบหรือไม่พอใจขึ้นมา ให้สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยง

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่แต่ละคนมีความคุ้นเคย ไว้วางใจกันดีแล้ว โดยนำแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ให้สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ส่งผลต่อจิตใจ ผู้วิจัยมีการใช้ทักษะการเอื้ออำนวย เพื่อที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนปัญหาที่จากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งในขั้นนี้เป็นเริ่มเข้าสู่กระบวนการปรับความคิด เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การฝึกความคิดและอารมณ์ การคิดอย่างอัตโนมัติ การสมมติสถานการณ์ เพื่อฝึกมุมมองใหม่ โต้แย้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ เป็นต้น โดยจะพิจารณาให้สอดคล้องตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยมีทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล คิดเชิงบวกไปในทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษา ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป การทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งให้กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา อภิปรายประโยชน์ของการเข้าร่วมการ

ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน โดยรายละเอียดของโปรแกรม ดังนี้

ระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ในกลุ่มทดลองจำนวน 8 ครั้ง 8 กิจกรรม ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีสมาชิกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษาด้วยตนเอง

รูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่พัฒนาขึ้น โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ด้านจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาศึกษา จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา การนำแนวคิดและการเลือกใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษา หลักจากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15–19 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำนวน 2 ครั้ง 2 กิจกรรม ครั้งละ 60-90 นาที เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลาและเนื้อหาต่างๆของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากผลการทดลองใช้ (Try out) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน พบว่า ครั้งที่ 1 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการสร้างสัมพันธภาพ มีการสำรวจโปรแกรม Social Media ที่ตนเองได้ใช้ และมีการศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ เรื่อง Cyberbully พบว่า มีการเชื่อมโยงการใช้โปรแกรม Social Media กับประสบการณ์ของตนเองที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน และครั้งที่ 2 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเริ่มนำการฝึกสติมาใช้ โดยหายใจเข้าออกยาวๆ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสงบและนิ่งขึ้น สนใจ ตั้งใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา และผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนัก ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเคยได้รับประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และได้อธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 15 และตาราง 16

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลอง (n=8)

องค์ประกอบ	กลุ่มทดลอง (n=8)								
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผลการทดลอง		
	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ									
1. ความสามารถในการรู้ตัว	2.562	.213	ปานกลาง	4.287	.083	มาก	4.262	.528	มาก
2. ความสามารถในการปรับตัว	2.562	.337	ปานกลาง	4.300	.440	มาก	4.312	.309	มาก
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	2.387	.216	น้อย	4.425	.310	มาก	4.450	.277	มาก
รวม	2.504	.196	ปานกลาง	4.337	.246	มาก	4.341	.185	มาก
กลวิธีการจัดการ									
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	2.493	.426	น้อย	4.437	.417	มาก	4.515	.294	มากที่สุด
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	2.234	.595	น้อย	4.484	.330	มาก	4.531	.405	มากที่สุด
รวม	2.414	.478	น้อย	4.460	.348	มาก	4.523	.323	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นภายหลังจากการทดลองทั้งโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบ

โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองโดยรวมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.504, 4.337 และ 4.341 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละ

องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความสามารถในการรู้ตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.562, 4.287 และ 4.262 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ด้านความสามารถในการปรับตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.562, 4.300 และ 4.312 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ และด้านความสามารถในการฟื้นตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.387, 4.425 และ 4.450 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนกลวิธีการจัดการของกลุ่มทดลองโดยรวมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.414, 4.446 และ 4.523 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก และระดับมากที่สุด ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.493, 4.437 และ 4.515 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก และระดับมากที่สุด ตามลำดับ และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.234, 4.484 และ 4.531 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก และระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุม (n=8)

องค์ประกอบ	กลุ่มควบคุม (n=8)								
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผลการทดลอง		
	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ									
1. ความสามารถในการรู้ตัว	2.375	.324	น้อย	2.237	.277	น้อย	2.100	.232	น้อย
2. ความสามารถในการปรับตัว	2.212	.180	น้อย	2.212	.099	น้อย	2.112	.145	น้อย
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	2.100	.354	น้อย	2.215	.259	น้อย	2.150	.092	น้อย
รวม	2.229	.227	น้อย	2.191	.133	น้อย	2.120	.118	น้อย
กลวิธีการจัดการ									
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	2.218	.410	น้อย	2.171	.320	น้อย	2.250	.149	น้อย
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	2.078	.220	น้อย	2.125	.231	น้อย	2.171	.175	น้อย
รวม	2.148	.285	น้อย	2.148	.226	น้อย	2.210	.129	น้อย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมมี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนใกล้เคียงกัน โดยไม่เพิ่มขึ้นภายหลังจากการทดลองทั้งโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบ

โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มควบคุมโดยรวมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.229, 2.191 และ 2.120 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยทุกระยะการทดลอง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความสามารถในการรู้ตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.375, 2.237 และ 2.100 ด้านความสามารถในการปรับตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.212, 2.212 และ 2.112 และด้านความสามารถในการฟื้นตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.100, 2.215 และ 2.150 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยของทุกระยะการทดลองทั้ง 3 องค์ประกอบ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนกลวิธีการจัดการของกลุ่มควบคุมโดยรวมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.148, 2.148 และ 2.210 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยของทุกระยะการทดลอง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มควบคุม พบว่า ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.218, 2.171 และ 2.250 และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.078, 2.125 และ 2.171 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยของทุกระยะการทดลองทั้ง 2 องค์ประกอบ

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและคะแนนกลวิธีการจัดการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานที่ 2 วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและคะแนนกลวิธีการจัดการสูงกว่าวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบที่ได้จากการวัดระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองระยะหลังและระยะติดตามผล

2.3 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุมระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง

2.4 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองระยะหลังและระยะติดตามผล

2.5 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง

ตาราง 17 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	S.D.	Wilcoxon signed rank test	
				Z	P-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ					
1. ความสามารถในการรู้ตัว	ก่อนการทดลอง	25.625	2.133	2.527	.012
	หลังการทดลอง	42.875	.834		
2. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนการทดลอง	25.625	3.377	2.524	.012
	หลังการทดลอง	43.000	4.407		
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	ก่อนการทดลอง	23.875	2.167	2.524	.012
	หลังการทดลอง	44.250	3.105		
รวม	ก่อนการทดลอง	75.125	5.890	2.536	.011
	หลังการทดลอง	130.125	7.395		
กลวิธีการจัดการ					
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	ก่อนการทดลอง	20.750	3.412	2.521	.012
	หลังการทดลอง	35.500	3.338		

ตาราง 17 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	S.D.	Wilcoxon signed rank test	
				Z	P-value
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	ก่อนการทดลอง	17.875	4.764	2.524	.012
	หลังการทดลอง	35.875	2.642		
รวม	ก่อนการทดลอง	38.625	7.652	2.524	.012
	หลังการทดลอง	71.375	5.578		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวม (Z = 2.536, P = .011) และแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านความสามารถในการรู้ตัว (Z = 2.527, P = .012) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Z = 2.524, P = .012) และความสามารถในการฟื้นตัว (Z = 2.524, P = .012) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนคะแนนกลวิธีการจัดการโดยรวม (Z = 2.524, P = .012) และแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Z = 2.521, P = .012) และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Z = 2.524, P = .012) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญคะแนนกลวิธีการจัดการก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานสามารถทำให้วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการเพิ่มสูงขึ้นในทุกด้าน

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองระยะหลังและระยะติดตามผล

ตาราง 18 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มทดลองหลังและระยะติดตามผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	S.D.	Wilcoxon signed rank test	
				Z	P-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ					
1. ความสามารถในการรู้ตัว	หลังการทดลอง	42.875	.834	.283	.777
	ติดตามผลการทดลอง	42.625	5.289		
2. ความสามารถในการปรับตัว	หลังการทดลอง	43.000	4.407	.141	.888
	ติดตามผลการทดลอง	43.125	3.090		
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	หลังการทดลอง	44.250	3.105	.211	.833
	ติดตามผลการทดลอง	44.500	2.777		
รวม	หลังการทดลอง	130.125	7.395	.000	1.000
	ติดตามผลการทดลอง	130.250	5.574		
กลวิธีการจัดการ					
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	หลังการทดลอง	35.500	3.338	.426	.670
	ติดตามผลการทดลอง	36.125	2.356		
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	หลังการทดลอง	35.875	2.642	.422	.673
	ติดตามผลการทดลอง	36.250	3.240		
รวม	หลังการทดลอง	71.375	5.578	.916	.360
	ติดตามผลการทดลอง	72.375	5.180		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 เมื่อพิจารณาคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยรวม (Z = .000, P = 1.000) และแต่ละองค์ประกอบประกอบด้วย ด้านความสามารถในการรู้ตัว (Z = .283, P = .777) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Z = .141, P = .888) และความสามารถในการฟื้นตัว (Z = .211, P = .833) หลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 หลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มทดลองมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจคงทน

และเมื่อพิจารณาคะแนนกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยรวม (Z = .916, P = .360) และแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Z = .426, P = .670) และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Z = .422, P = .673) หลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 หลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มทดลองมีระดับกลวิธีการจัดการคงทน

2.3 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุมระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง

ตาราง 19 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมของแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควมคุมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	S.D.	Wilcoxon signed rank test	
				Z	P-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ					
1. ความสามารถในการรู้ตัว	ก่อนการทดลอง	23.750	3.240	2.041	.041
	หลังการทดลอง	22.375	2.774		
2. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนการทดลอง	22.125	1.807	.000	1.000
	หลังการทดลอง	22.125	.991		
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	ก่อนการทดลอง	21.000	3.545	.412	.680
	หลังการทดลอง	21.250	2.492		
รวม	ก่อนการทดลอง	66.875	6.833	.710	.478
	หลังการทดลอง	65.750	3.991		
กลวิธีการจัดการ					
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	ก่อนการทดลอง	17.750	3.284	.966	.334
	หลังการทดลอง	17.375	2.559		
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	ก่อนการทดลอง	16.625	1.767	1.342	.180
	หลังการทดลอง	17.000	1.851		
รวม	ก่อนการทดลอง	34.375	4.565	.000	1.000
	หลังการทดลอง	34.375	3.622		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่า วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวม (Z = .710, P = .478) และแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านความสามารถในการรู้ตัว (Z = 2.041, P = .041) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Z = .000, P = 1.000) และความสามารถในการฟื้นตัว (Z = .412, P = .680) ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ส่วนคะแนนกลวิธีการจัดการโดยรวม (Z = .000, P = 1.000) และแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Z = .966, P = .334) และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Z = 1.342, P = .180) ก่อนและหลังการทดลองก็พบว่า ไม่แตกต่างกัน

2.4 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุมระยะหลังและติดตามผล

ตาราง 20 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กลุ่มควบคุมหลังและระยะติดตามผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=8)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	S.D.	Wilcoxon signed rank test	
				Z	P-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ					
1. ความสามารถในการรู้ตัว	หลังการทดลอง	22.375	2.774	.957	.339
	ติดตามผลการทดลอง	21.000	2.329		
2. ความสามารถในการปรับตัว	หลังการทดลอง	22.125	.991	2.060	.039
	ติดตามผลการทดลอง	21.125	1.457		
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	หลังการทดลอง	21.250	2.492	.259	.796
	ติดตามผลการทดลอง	21.500	.925		
รวม	หลังการทดลอง	65.750	3.991	1.706	.088
	ติดตามผลการทดลอง	63.625	3.543		
กลวิธีการจัดการ					
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	หลังการทดลอง	17.375	2.559	.966	.334
	ติดตามผลการทดลอง	18.000	1.195		
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	หลังการทดลอง	17.000	1.851	1.134	.257
	ติดตามผลการทดลอง	17.375	1.407		

ตาราง 20 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	S.D.	Wilcoxon signed rank test	
				Z	P-value
รวม	หลังการทดลอง	34.375	3.622	1.236	.216
	ติดตามผลการทดลอง	35.375	2.065		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 พบว่า เมื่อพิจารณาคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยรวม (Z = 1.706, P = .088) และแต่ละองค์ประกอบประกอบด้วย ด้านความสามารถในการรู้ตัว (Z = .957, P = .339) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Z = 2.060, P = .039) และความสามารถในการฟื้นตัว (Z = .259, P = .796) พบว่า หลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มควบคุมมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ไม่แตกต่างกัน

ส่วนคะแนนกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยรวม (Z = 1.236, P = .216) และแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Z = .966, P = .334) และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Z = 1.134, P = .257) พบว่า หลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มควบคุมมีระดับกลวิธีการจัดการ ไม่แตกต่างกัน

2.5 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 การเปรียบเทียบคะแนนวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (n=16)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	กลุ่ม	$\overline{X}$	S.D.	Mann-Whitney U	Z	P
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ							
1. ความสามารถในการรู้ตัว	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	23.750	3.240	15.500	1.758	.079
		ควบคุม	25.625	2.133			

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	กลุ่ม	$\overline{X}$	S.D.	Mann-Whitney U	Z	P
	หลังการทดลอง	ทดลอง	22.375	2.774	.000	3.396	.001
		ควบคุม	42.875	.834			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	21.000	2.329	.000	3.381	.001
		ควบคุม	42.625	5.289			
2. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	22.125	1.807	10.000	2.321	.020
		ควบคุม	25.625	3.377			
	หลังการทดลอง	ทดลอง	21.000	2.329	.000	3.401	.001
		ควบคุม	42.625	5.289			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	21.125	1.457	.000	3.378	.001
		ควบคุม	43.125	3.090			
3. ความสามารถในการฟื้นตัว	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	21.000	3.545	20.000	1.275	.202
		ควบคุม	23.875	2.167			
	หลังการทดลอง	ทดลอง	21.250	2.492	.000	3.371	.001
		ควบคุม	44.250	3.105			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	21.500	.925	.000	3.393	.001
		ควบคุม	44.500	2.777			
รวม	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	75.125	5.890	11.000	2.215	.027
		ควบคุม	66.875	6.833			
	หลังการทดลอง	ทดลอง	130.125	7.395	.000	3.371	.001
		ควบคุม	65.750	3.991			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	130.250	5.574	.000	3.368	.001
		ควบคุม	63.625	3.543			
กลวิธีการจัดการ							
1. การมุ่งจัดการกับปัญหา	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	17.750	3.284	15.500	1.739	.082
		ควบคุม	20.750	3.412			
	หลังการทดลอง	ทดลอง	17.375	2.559	.000	3.368	.001
		ควบคุม	35.500	3.338			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	18.000	1.195	.000	3.391	.001
		ควบคุม	36.125	2.356			

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ระยะการทดลอง	กลุ่ม	$\overline{X}$	S.D.	Mann-Whitney U	Z	
2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	16.625	1.767	29.000	.317	.751
		ควบคุม	17.875	4.764			
	หลังการทดลอง	ทดลอง	17.000	1.851	.000	3.386	.001
		ควบคุม	35.875	2.642			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	17.375	1.407	.000	3.373	.001
		ควบคุม	36.250	3.240			
รวม	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	38.625	7.652	21.000	1.166	.244
		ควบคุม	34.375	4.565			
	หลังการทดลอง	ทดลอง	71.375	5.578	.000	3.368	.001
		ควบคุม	34.375	3.622			
	ติดตามผลการทดลอง	ทดลอง	72.375	5.180	.000	3.373	.001
		ควบคุม	35.375	2.065			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการและกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ผลดังนี้

ก่อนการทดลอง พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ส่วนกลวิธีการจัดการโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก็ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Z = 3.371, P = .001) และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านความสามารถในการรู้ตัว (Z = 3.396, P = .001) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Z = 3.401, P = .001) และความสามารถในการฟื้นตัว (Z = 3.371, P = .001) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลวิธีการจัดการโดยรวม

ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Z = 3.368, P = .001) และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Z = 3.368, P = .001) และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Z = 3.386, P = .001) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ติดตามผลการทดลอง พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Z = 3.368, P = .001) และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านความสามารถในการรู้ตัว (Z = 3.381, P = .001) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Z = 3.378, P = .001) และความสามารถในการฟื้นตัว (Z = 3.393, P = .001) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลวิธีการจัดการโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Z = 3.373, P = .001) และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Z = 3.391, P = .001) และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Z = 3.373, P = .001) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

จากข้างต้นผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ พบว่า วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการสูงกว่าวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งในหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ในส่วนการวิจัยนี้เป็นการดำเนินการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาคำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานให้กับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 การสรุปผลการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ส่วนที่ 2 ผลลัพธ์ของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ส่วนที่ 1 การสรุปผลการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน โดยมีผลการสรุป ดังนี้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน แบ่งเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้นผู้เข้ารับคำปรึกษาจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 8-12 ชั่วโมง มีรายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มดัง (ภาคผนวก ฉ) โดยการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Segal et al. (2002) มาเป็นแนวในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) ร่วมกับการนำผลของการศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และดำเนินการพัฒนาขั้นตอนมาจากการบำบัดด้วย MBCT จาก Day and Horton-Deutsch (2004a) ซึ่งในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยมีการแนะนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (Introductory Phase of MBCT) เป็นการสร้างสัมพันธภาพและเริ่มต้นด้วยการพูดคุยถึงแนวคิด วิธีการ ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย รู้จักการทำงานด้วยการฝึกสติ รวมทั้งการคาดหวังในการให้คำปรึกษากลุ่ม และนำสู่การปฏิบัติการ (Working Session of MBCT) ในครั้งที่ 2-6 ฝึกการทำสมาธิ โดยจะฝึกให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในการแสดงของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ยอมรับและอยู่กับปัจจุบัน ส่งเสริมพัฒนาวิธีการจัดประสบการณ์ด้วยการใช้สติ หลังจากนั้นครั้งที่ 6-7 เป็นช่วงท้าย (Later Working Session) ของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดความรู้สึกที่ทำให้ตนมีความสุข เสริมสร้างวิธีการเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งขั้นสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 (Final Termination Session of MBCT) มีเป้าหมายส่งเสริมการสะท้อนความรู้สึกต่อการให้คำปรึกษา ร่วมกันแลกเปลี่ยน ทบทวนถึงและการนำแผนกิจกรรมของแต่ละคนไปใช้จัดการเมื่อต้องเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ซ้ำและส่งเสริมให้เกิดความสุขเพื่อให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ทั้งนี้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ผ่านการตรวจสอบเพื่อประเมินความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และการนำทฤษฎีไปใช้จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ภาคผนวก ง) ซึ่งการสรุปผลการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งกิจกรรมที่ใช้ประกอบในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง และผู้วิจัยใช้แทน

ตัวเองว่า “ครู” และขออนุญาตเรียกสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นชื่อเล่น ซึ่งสมาชิกกลุ่มทุกคนก็ยินดีและเต็มใจในการใช้ชื่อเล่น ทั้งนี้การนำเสนอผลการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกกลุ่มทั้ง 8 คน ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนแต่ละคนว่า M1-M8 โดยผู้วิจัยนำเสนอการสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 8 ครั้งตามลำดับ ดังนี้

ครั้งที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ มีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างสัมพันธภาพ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ฝึกทำความเข้าใจ และตระหนักถึงการใส่ใจตนเอง เชื่อมโยงระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> สมาชิกมีความสนใจและตั้งใจรับฟัง เตรียมพร้อมทำความรู้จักกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม โดยการแนะนำชื่อสกุล ชื่อเล่น ระดับชั้นการศึกษา รวมทั้งสอบถาม-เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ในการทำความรู้จักกับสมาชิกในกลุ่มท่านอื่นด้วย อีกทั้งสมาชิกยอมรับการรักษาความลับ การไม่นำเรื่องราวไปพูดเพื่อก่อให้เกิดความเสียหายต่อสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกมีความผ่อนคลาย สบตาและมีรอยยิ้มให้กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

<u>ขั้นดำเนินการ</u> สมาชิกรับฟังแนวคิด เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และรายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ MBCT ด้วยความตั้งใจ ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่ขัดข้องการบันทึกภาพและเสียงในการให้คำปรึกษารวมทั้งรับทราบข้อตกลงในการดำเนินการ โดยสมาชิกได้ทำการสำรวจโปรแกรมโซเชียลมีเดียบนโลกไซเบอร์ที่ตนเองใช้และแลกเปลี่ยนกับสมาชิกท่านอื่น ดังข้อความ *“IG กับ Facebook ต่างกัน IG จะใช้ลงรูปอย่างเดียว แต่ Facebook จะเน้นการโพสข้อความลงไป พวก Twitter ก็เอาไว้ใช้ติดตามพวกเทรนที่ฮิตๆ พวกกระแสดารา แฟชั่นแต่งตัว บางแอปก็เป็นแอปหาคู่ แต่ต้องอายุ 18 ถึงจะเล่นได้”* หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล โดยให้สมาชิกศึกษา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbully) จากใบความรู้ เรื่อง เรื่อง “Cyberbully” การรังแกกันในยุคไซเบอร์ และผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงกับสถานการณ์การใช้**โปรแกรมโซเชียลมีเดีย**ในยุคปัจจุบันที่จะนำไปสู่การรังแกกับผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลกระตุ้นให้สมาชิกทำ**ความเข้าใจเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์**และผลที่คาดว่าจะเกิดตามมา ซึ่งสมาชิกได้เชื่อมโยงและพิจารณาตนเองว่า

“หนูโดนรังแกโดยการมีเพื่อนโพสข้อความทาง Facebook ว่าให้เลิกเป็นเพื่อนกันไปเลย พร้อมกับลงรูปกลุ่มแล้วปิดหน้าเราแล้วก็บอกว่า ไม่อยากมีเพื่อนแบบนี้เลย แล้วก็ออกจากกลุ่มไปเลย แล้วก็ทำให้ไม่ได้คุยกัน” (M4)

"เวลาทะเลาะกันก็โพส หรือบล็อค ไม่อยากพูดไม่อยากคุย แล้วก็มีสายเข้ามาเป็นวีดิโอคอล แล้วหนูก็รับ เป็นผู้ชายเค้ากำลังสำเร็จความใคร่ แล้วหนูก็แบบสู้ด้วย แต่ก็อยู่กับเพื่อนหลายๆ คน หนูเจอเกือบทุกช่องทางแล้วค่ะ ไอจี เฟสบุ๊ก" (M2)

"มีวีดิโอเข้ามาแล้วหนูก็รีบรับนึกว่าเป็นแฟนหนู แต่พอดูปุ๊บก็เห็นเค้าทำอันนั้นอยู่ แล้วหนูก็กดปิดเลย แล้วก็มานั่งซึม จิตตกเลย" (M1)

โดยระหว่างพูดคุยผู้วิจัยสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งสมาชิกภายในกลุ่มเต็มใจที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูลซึ่งกันและกัน เปิดใจรับฟังและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง

<u>ขั้นยุติ</u> สมาชิกทำความรู้จักและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ รายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ MBCT สมาชิกเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกได้สรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยพบว่าสมาชิกในกลุ่มแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในประเด็นต่างๆ มีความเต็มใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งแรก ในช่วงแรกสมาชิกยังเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจกับบรรยากาศของกลุ่ม เนื่องจากมาจากต่างระดับชั้นการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 และผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงสีหน้า และท่าทางการนั่งที่ยังดูเกร็ง ยังไม่ผ่อนคลาย แต่พอได้เริ่มพูดคุย ให้แต่ละคนแนะนำตัว สมาชิกกลุ่มก็เริ่มมีท่าทางที่คลายความรู้สึกกังวล มีความผ่อนคลายมากขึ้นจากท่านั่งที่วางมือในท่าที่สบาย มีรอยยิ้มโต้ตอบกับสมาชิกภายในกลุ่ม โดยครั้งนี้สมาชิกเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และรายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ MBCT ด้วยการพยักหน้าและโต้ตอบ และขณะดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า สมาชิกมีความร่วมมือในการแลกเปลี่ยน โต้ตอบเรื่องราวการใช้อินเทอร์เน็ต โปรแกรมโซเชียลมีเดียของตนเองกับเพื่อนสมาชิกด้วยท่าทีที่คลายความรู้สึกกังวลขึ้น ซึ่งในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มในครั้งที่ 1 นี้ เป็นการสร้างสัมพันธภาพร่วมกันและเริ่มต้นด้วยการพูดคุยถึงแนวคิด วิธีการ ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย รู้จักการทำงานด้วยการฝึกสติ รวมทั้งการคาดหวังในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Introductory Phase of MBCT)

ครั้งที่ 2 ฝึกคิด ปลุกจินตนาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อการฝึกความคิดและอารมณ์ ฝึกการจินตนาการเหตุการณ์และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อตกลงการให้คำปรึกษา ระยะเวลาที่ให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ประมาณ 60-90 นาที ซึ่งสมาชิกมาก่อนเวลานัดหมายมีความตรงต่อเวลา การรักษาความลับตลอดช่วงของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งทบทวนการรับรู้และความเข้าใจและให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการรังกันผ่านโลกไซเบอร์ได้ (Cyberbully) ผ่านโปรแกรมโซเชียลเน็ตเวิร์กซึ่งสมาชิกได้กล่าวว่า *"ความหมายของ Cyberbully คือ การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ส่วนใหญ่ที่เจอกับตนเองก็ facebook, Instagram แต่ก็มีใน Youtube กับ Twitter ด้วย"* ซึ่งบรรยากาศในครั้งนี้สมาชิกเริ่มคุ้นเคย มีสีหน้า ท่าทางผ่อนคลายขึ้นจากครั้งที่ 1 เตรียมพร้อมเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งนี้

<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกความคิดและอารมณ์ และวิธีการการระบายความรู้สึกแทนการพูดถึงตัวเองตรงๆ โดยชวนให้สมาชิกในกลุ่ม ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล อยู่ในความเงียบ หายใจเข้าออกยาวๆประมาณ 3 ครั้ง สำหรับครั้งแรกของการฝึกหายใจเข้าออก การเริ่มต้นของการกำหนดลมหายใจ สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการรับรู้ที่เกิดขึ้นว่า *"ตอนทำเหมือนเราไม่ต้องคิดอะไรมาก" "เคยฟังมาว่าบางคนมีวิธีการจัดการกับความโกรธ เขาจะใช้กำหนดลมหายใจค่ะ"* หลังจากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม "ฝึกคิดปลุกจินตนาการ" ชวนให้สมาชิกฝึกการจินตนาการเหตุการณ์เกี่ยวกับถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้เทคนนิคการถามปลายเปิด โดยให้สมาชิกฝึกการแยกแยะว่าความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเกิดขึ้นอย่างไร ความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง (thoughts are not fact) ในการนำมาใช้ดำเนินชีวิตเสมอไป ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมตามมา ซึ่งสมาชิกพิจารณาสถานการณ์จำลองดังกล่าว พบว่า

"ถ้าเราไม่ได้ทำแบบที่เค้าบอก เราก็อ่านผ่านลอยๆ ไป ปล่อยชีวิตปกติ แต่ถ้าเป็นจริง ก็ถามเค้าว่าฉันผิดอะไร" (M5)

"ส่วนหนูถามเพื่อนเค้าที่ใจเย็นกว่านี้ ถามมันให้หน่อยได้มั้ยว่าทำไมต้องมาโพสต์ด่า ว่าถ้ามีคนไปถามก็จะบอกว่าเฟสปลอม แต่จริงๆ แล้วตัวเองเล่นเอง" (M4)

"มีแบบว่าเค้ามายืมเงินเพื่อนหลายๆ คน แต่พอมาเช็คกันก็ให้เหตุผลไม่เหมือน แล้วเค้าก็เอาไปใช้อย่างอื่น หลอกยืมเงินคนโน้นคนนี้" (M1)

"เค้าอัดวีดิโอบอกรักผู้ชายคนนึง แล้วเพื่อนนกลุ่มก็เอาไปส่งให้ในกลุ่มที่มีผู้ชายคนนั้นอยู่ด้วย แล้วก็มีแฟนเก่าเค้าอยู่ในนั้นด้วย แล้วก็ข่มขู่กัน ด่ากันในเฟสตามมา" (M3)

"หนูก็เคยเข้าแอปเฉพาะของผู้หญิง ทีนี้มีผู้ชายเค้ามาด้วย หนูรู้ว่าเค้าเป็นผู้ชายหนูก็ไม่คุย แล้วเค้าก็แอดไลน์มาหนูก็มาคุย โทรมาถี่มากหนูก็ตัดไปเลย บล็อกไลน์ทิ้งไปเลย" (M2)

โดยระหว่างพูดคุยผู้วิจัยสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งสมาชิกภายในกลุ่มกระตือรือร้นที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง และยอมรับฟังประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้อมูลซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศสลับกันแสดงความคิดเห็น การเชื่อมโยงประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

<u>ขั้นยุติ</u> สมาชิกทำความรู้จักและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ที่สมาชิกเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกได้สรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยพบว่าสมาชิกในกลุ่มแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในประเด็นต่างๆ มีความเต็มใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกมีท่าทางที่ผ่อนคลาย ซึ่งสังเกตได้จากท่านั่งที่ไม่เกร็ง หันมองและสบตาเพื่อนสมาชิก มีการทักทายกันก่อนที่เริ่มการให้คำปรึกษา และหลังจากได้มีการเริ่มฝึกสติด้วยการฝึกหายใจเข้าออกยาวๆ สังเกตได้ว่าสมาชิกทุกคนมีความตั้งใจในการปฏิบัติแม้จะเป็นการฝึกสติครั้งแรก หลังจากนั้นสมาชิกมีส่วนร่วมในการฝึกจินตนาการ และได้ถ่ายทอด บอกเล่า แลกเปลี่ยนเรื่องราวประสบการณ์บนโลกไซเบอร์ของตนเองได้อย่างไม่ติดขัดและมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะขณะพูดคุย มีความเป็นกันเอง และสามารถเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ตนเองเคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ โดยมีท่าทีของความกังวลใจลดน้อยลง และครั้งนี้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการหยุดสังเกตความคิด สามารถแยกแยะความคิดกับตนเองว่าไม่ใช่สิ่งเดียวกัน (Lau & McMain, 2005) และบอกความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ถือว่าเป็นความสามารถในการรู้ตัว (I am) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เริ่มขั้นปฏิบัติการ (Working Session of MBCT) โดยการให้สมาชิกเริ่มฝึกสติก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในการแสดงของตนเอง เริ่มฝึกการเข้าใจความคิดของตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งมีโครงสร้างหลักของแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) ที่ต้องสอนให้ผู้รับคำปรึกษาทำความรู้จักกับ Doing Mode (Segal et al., 2002)

ครั้งที่ 3 ฝึกสติให้ดูแลความคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อการอภิปรายในเรื่องการคิดอย่างอัตโนมัติที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนตระหนักระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มรับรู้ความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งสิ่งที่สะท้อนออกมาในการ

แลกเปลี่ยนเป็นลักษณะทัศนคติ ความเชื่อ มุมมองที่อยู่ภายในตัวของสมาชิกเป็นความสามารถในตัวบุคคล ส่งเสริมให้เป็นบุคคลเข้มแข็งด้วยตนเอง

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม **ความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง สมาชิกพิจารณาทบทวนได้ยกตัวอย่างว่า**

"เหตุการณ์มันอาจจะไม่น่ากลัว เราอาจจะคิดว่าเพื่อนพูดคำนี้ใน facebook เค้าอาจจะไม่ได้ว่าเราอย่างที่เราคิดไปแบบนั้นก็ได้"

"เรื่องเกี่ยวกับเพื่อนเก่าค่ะ เหมือนว่าแฟนเค้ามาชอบหนู แล้วเค้าก็เป็นคนไปบอกว่าพี่คนนี้ชอบ แต่เค้าไม่รู้ว่าหนูรู้ว่าเค้าเป็นแฟนกัน แล้วเค้าก็โพสต์ด่าหนูใน Story ด้วยคำหยาบ สตอรี่ว่าเค้าไม่ได้เอ่ยชื่อนะ แต่เราร้อนตัวมันน่าจะเป็นเรา แต่พอเจอกันจริงๆเค้าก็ไม่ได้มาด่าอะไรหนูนะคะ" (M6)

โดยสมาชิกกลุ่มทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกันด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร มีบรรยากาศที่เริ่มคุ้มเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการคิดอย่างอัตโนมัติที่สัมพันธ์กับการอดทนเพื่อก้าวข้ามปัญหาเมื่อตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และการเลือกการตอบสนองเพื่อจัดการตนเองตามสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับตนเอง สังเกตร่างกายเมื่อผ่อนลมหายใจออกหมด หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที และทำการสอบถามเพื่อพิจารณาผลที่ได้จากการฝึกสังเกตลมหายใจ ซึ่งสมาชิกได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสังเกตลมหายใจครั้งนี้ว่า *"ผมรู้สึกว่านิ่งขึ้นครับ การที่หายใจเข้าออกลึกๆทำให้ตัวเราเหมือนนิ่งขึ้นครับ"* (M7)

ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การคิดอย่างอัตโนมัติที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยวิจัยกระตุ้นให้ผู้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็นความคิดที่สัมพันธ์กับอาการของความทุกข์ใจยอมรับว่าความคิดเหล่านี้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่นไม่ใช่เกิดจากตนเอง โดยใช้คำถามที่ใช้จับความคิดอัตโนมัติ *"มีเหตุการณ์ว่าเพื่อนสนิทแอบอ้างชื่อเราไปทำให้เสียชื่อเสียงหรือไม่ แล้วตอนที่เกิดเหตุการณ์มีเพื่อนและคนรู้จักหลายคนเข้ามาว่าเราด้วยถ้อยคำที่รุนแรงในเฟสบุ๊ค"* ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นจำได้ไหมว่าคิดอะไร เห็นภาพอะไรบ้าง ซึ่งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นประเด็นนี้ว่า

"ก็จะเป็นการที่เอารูปไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เอารูปเราไปทำให้เสื่อมเสีย เอารูปเราไปยืมเงินคนอื่น เอาไปโพสต์อะไรที่มันดูไม่ดี คนอื่นเค้าอาจจะคิดว่าเป็นเรา ผมก็ทักไปหา ตักเตือนก่อนว่าเอารูปเราไปทำแบบนี้มันไม่ได้นะ ถือเป็นสิทธิส่วนบุคคลของเราอยู่แล้ว รูปเราแต่เอาไปทำอย่างอื่นที่ไม่ดี เราก็ไม่อยากทำตรงนั้น คิดว่าเราควรไปตักเตือนเค้าก่อน ถ้าเค้ายังไม่หยุดก็อาจจะมีกระบวนการอย่างอื่น" (M5)

"บางช่วงผมมักจะเสพเรื่องราวเกี่ยวกับลบ เราเศร้ามาก เบื่อมาก ทุกๆวัน โดยที่ไม่มีรอยยิ้มเลย อยู่กับเพื่อนที่นั่งแยกตัวคนเดียว มีโลกส่วนตัว กลายเป็นช่วงนั้นก็จะมีบุคลิกแบบนั้นไปเลย" (M7)

"รุ่นพี่ด่าว่าแรด ทั้งๆ ที่ไม่เคยรู้จักกัน แต่ด่ากันใน facebook พอได้ยินก็เครียด โมโห มาด่าทำไม อยากจะตบสั่งสอน แต่ถ้าคิดอย่างที่เราคุยกัน ที่จริงแล้วถ้าเราไม่เอาคำพวกนี้มาคิดเราก็ไม่ทุกข์" (M6)

โดยระหว่างพูดคุยสมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่สัมพันธ์กับอาการของความทุกข์ใจในประเด็นต่างๆ แต่มีออกนอกประเด็นในสถานการณ์ของบุคคลที่ตนรู้จักบ้างในบางคน มีความตั้งใจในการเข้าร่วมการแสดงความคิดเห็นกันอย่างดี

<u>ขั้นยุติ</u> สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยการแสดงความคิดเห็นว่า *"ถ้าเกิดเราคิดว่ามาจากตัวเค้าไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเราคิดแบบนี้ผลที่ตามมามันจะเป็นยังไง เครียดหรือไม่เครียดถ้าเกิดเจอเหตุการณ์แบบนี้ เมื่อเรารู้แล้วว่าเป็นการกระทำจากตัวเค้าไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นเราก็จะไม่เครียด"* สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกับทบทวนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยชี้ให้สมาชิกเห็นว่าปัญหาไม่ใช่เกิดจากตัวเราในทุกๆ สถานการณ์ และสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกมีท่าทีที่ผ่อนคลาย เต็มใจที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถสังเกตลมหายใจของตนเอง และสามารถสังเกตร่างกายของตนเองเมื่อผ่อนลมหายใจเข้า-ออกจากการฝึกสติให้ระลึกรู้อยู่กับตนเอง โดยสามารถบอกความรู้สึกของตนเองให้กับเพื่อนสมาชิกและระบุประโยชน์ของการฝึกฝึกสติ โดยการฝึกสักเกตลมหายใจได้ และผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกผ่อนคลายไว้วางใจตัวผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกมากขึ้น มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นโดยเริ่มมีการยกมือขึ้นเพื่อขอแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนมุมมองของตนเอง และครั้งนี้เป็นขั้นปฏิบัติการ (Working Session of MBCT) ที่สอนให้สมาชิกฝึกการตระหนักรู้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเป็นกระบวนการสะท้อนให้สมาชิกตระหนักถึงปฏิกิริยาการตอบสนองของตนเองตามความเคยชินเชื่อมโยงกับความคิดลบ ซึ่งเป็นรูปแบบการตอบสนองโดย

อัตโนมัติ Doing Mode ซึ่งสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนวิธีคิดที่ตนเองเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากเดิมที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติตามความเคยชิน (automatic thought) โดยการรับรู้ถึงสาเหตุว่าสถานการณ์ที่ตนเองเคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้น เป็นเหตุการณ์ในทางลบที่ไม่ได้มาจากปัจจัยอื่น แต่รับรู้ว่าเกิดจากความคิด ความรู้สึกของตนเองโดยอัตโนมัติทั้งสิ้น เป็นการเชื่อมโยงไปสู่ ความสามารถในการปรับตัว (I have) เนื่องจากสมาชิกเกิดความตระหนักระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และตรวจสอบที่ร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ ซึ่งจะช่วยให้ความเชื่อที่ผิดของ ตนเองหมดไป โดยไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อความคิดนั้น (Teasdale & Segal, 2007, p. 280)

ครั้งที่ 4 ฝึกอารมณ์ให้จิตเป็นสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อการฝึกครั้งนี้จะทำให้พบว่าความคิดส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน เป็นการยอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองเกิดขึ้น กล่าวได้ว่าเป็นการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ ฝึกยอมรับอย่างมีสติในความคิด ซึ่งสติจะเพิ่มพลังแห่งการเป็นอิสระในระบบคิด และเมื่อบุคคลเริ่มจะใส่ใจ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้นความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนไป บุคคลจะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆ มากขึ้นก่อให้เกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนตามมา

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เกี่ยวกับประเด็นความคิดที่สัมพันธ์กับอาการของความทุกข์ใจ ฝึกการยอมรับว่าความคิดเหล่านี้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่นไม่ใช่เกิดจากตัวตนของผู้เข้ารับการให้ คำปรึกษาและแลกเปลี่ยนถึงสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งกลวิธีการจัดการกับความทุกข์ใจ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้การให้คำปรึกษากลุ่มและระบุถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ลองไปปฏิบัติใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การชวนให้สมาชิกได้ระลึกหรือความตระหนักในอารมณ์ พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้สิ่งต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้องตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร โดยให้สติเป็นตัวคอยควบคุม โดยสมาชิกมีความกระตือรือร้นในการเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี

<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับตนเอง ครั้งนี้สติหายใจเข้า มีสติหายใจออกลากลมหายใจเข้าสบายๆ ขณะหายใจอออกไม่เพ่งแรงจนเกิดไป สังเกตความรู้สึกอึดอัด โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที และทำการสอบถามเพื่อทบทวนประโยชน์ของการฝึกสติ ซึ่งครั้งนี้ตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่ง

สมาชิกพิจารณาการนำเอาการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกพบว่า *"หนูรู้สึกใจเย็นขึ้น ปกติก็จะชักสีหน้า พอเอานิ่ง หายใจเข้าออกสติเริ่มมา ก็ไม่แสดงออกด้วยการชักสีหน้าค่ะ" "ทำให้เรามีสติมากขึ้น คิดก่อนที่จะทำ"*

ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องจากเดิมบางความคิดมันอาจจะเป็นความจริง แต่บางความความคิดอาจจะไม่เป็นจริงเสมอไป ผู้วิจัยชวนนึกถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึกที่เชื่อมโยงกัน ซึ่งความคิดจะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน โดยผู้วิจัยสมมติสถานการณ์ขึ้นมาว่า เมื่อถูกรุ่นน้องโพสต์ด่าบน facebook ให้พิจารณาความสัมพันธ์ของความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นหรือมีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์แล้วความคิดกับความรู้สึกสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน สมาชิกพบว่า

"ความคิดกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นมันก็ไปด้วยกันค่ะ พอเราเห็นเขาโพสเราก็รู้สึกโกรธ แต่ทางกลับกันเราอาจาจะโกรธเรื่องอะไรอยู่ แล้วไปเห็นบางข้อความในเฟสก็ทำให้คิดในแง่ลบได้ค่ะ" (M1)

"หนูเคยมีคนอื่นมาว่าน้องหนูว่า ไม่เรียนหนังสือ วันๆไปไหนต่อไหน หนูก็พิมพ์ตอบโต้ไปว่า ไม่ได้ขายตัวส่งน้องกูเรียน ไม่ต้องสาระแนขนาดนั้น คือ เดิมหนูก็ไม่ชอบคนนี้อยู่แล้วความคิดมันไปแล้ว ความรู้สึกหนูก็โมโห โกรธมากๆ" (M6)

"ของหนูก็มีพิมพ์สวนกลับไปคล้ายๆกันค่ะว่า ไม่ได้ส่งเสีย อย่าเสือกสงสัย หนูด่าคนที่ชอบสงสัยว่าหนูกับแม่เวลาออกไปข้างนอกไปทำอะไรกัน หนูกับแม่ตะไปเที่ยวกันบ่อยแล้วลงเฟสเขามาพิมพ์ถามในเฟสว่าเอาเงินที่ไหนไปเที่ยว งานการไม่ทำ เที่ยวอย่างเดียว" (M4)

"บางเหตุการณ์ที่เราเจอมัน มันอาจจะรู้สึกว่ามันเกิดความรู้สึกภายในตนเองทั้งคนพิมพ์และคนที่อ่าน ผมว่ามันเชื่อมโยงถึงกัน" (M7)

หลังจากนั้นชวนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองเกิดขึ้น โดยให้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยใช้เป็น scale ไล่ลำดับสี เพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้นแล้วให้น้ำหนักอารมณ์ ความรู้สึกว่ามีความแรงมากน้อยเท่าใด ซึ่งสมาชิกได้พิจารณาถึงประสบการณ์ที่ตนเองได้ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และสำรวจตนเอง มีความตั้งใจ สนใจ กระตือรือร้นในการสำรวจตนเองทั้งไล่ลำดับสีในใบงานที่ผู้วิจัยได้มอบหมาย บรรยากาศจึงมีความผ่อนคลาย เป็นกันเอง มีรอยยิ้มจากได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

<u>ขั้นยุติ</u> สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็น ตลอดจนประโยชน์จากการสำรวจประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้รับ การจัดการปัญหาแบบแผนทางความคิด ยอมรับอย่างมีสติใน

ความคิด ซึ่งสติจะเพิ่มพลังแห่งการเป็นอิสระในระบบคิด และเมื่อบุคคลเริ่มจะใส่ใจ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนไป บุคคลจะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งสมาชิกร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งผู้วิจัยสบันสนุนให้สมาชิกทุกคนนำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความสนใจใส่ใจในการช่วยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและยืนยันว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันไปใช้ต่อไป

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการฝึกสติ สังเกตได้จากการมีสมาธิกับการกำหนดและสังเกตลมหายใจ โดยไม่มีท่าทีอึดอัด นั่งนิ่งได้นานขึ้น ไม่ขยับร่างกายไปมา และได้มีการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในครั้งนี้ยังคงนำหลักของการฝึกสติมาประยุกต์เพื่อให้เกิดการยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริงในปัจจุบัน สติจะเป็นตัวช่วยควบคุม เตือนตน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เกิดการเปิดขึ้นของใจเพื่อการรับรู้ (Opening-up) (Segal et al., 2002) เกิดการยอมรับอย่างมีสติในความคิด เชื่อมโยงสู่ความสามารถในการปรับตัว (I have) ซึ่งจากการให้คำปรึกษาจะเห็นได้ว่าสมาชิกเกิดยอมรับความสัมพันธ์ของความคิดและความรู้สึกที่ส่งผลซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงการควบคุม ยับยั้งอารมณ์เมื่อเกิดความรู้สึกในทางลบได้ โดยสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองจากเหตุการณ์ที่เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ผ่านใบงาน scale ไล่ลำดับสี โดยมีการบอกเล่าและถ่ายทอดให้เพื่อนสมาชิกฟัง ซึ่งสมาชิกกลุ่มยอมรับ เข้าใจ และสนใจ มีการตอบรับโดยการพยักหน้าและโต้ตอบขณะที่เพื่อนสมาชิกแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 5 ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร มีวัตถุประสงค์เพื่อรับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพังแท้จริงยังมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการเพียงแต่เปิดใจ ไว้ใจและยอมรับการสนับสนุน จึงจำเป็นต้องฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน ทั้งสัมพันธภาพ ทักษะทางสังคม สามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนเกิดความไว้ใจและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อตกลงการให้คำปรึกษา ระยะเวลาที่ให้คำปรึกษา ซึ่งสมาชิกมาก่อนเวลานัดหมายมีความตรงต่อเวลา การรักษาความลับตลอดช่วงของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งทบทวนการทำกิจกรรมครั้งที่แล้วเกี่ยวกับการประเมิน สำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่ส่งผลและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

และผู้วิจัยได้เชื่อมโยงเกี่ยวกับการสำรวจแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือของตัวผู้รับคำปรึกษาได้ในยามที่ต้องการ ซึ่งบรรยากาศเป็นไปด้วยความคุ้นเคย สมาชิกทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้ม ท่าทางปล่อยมือผ่อนคลาย ไม่เกร็ง เตรียมพร้อมเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งนี้

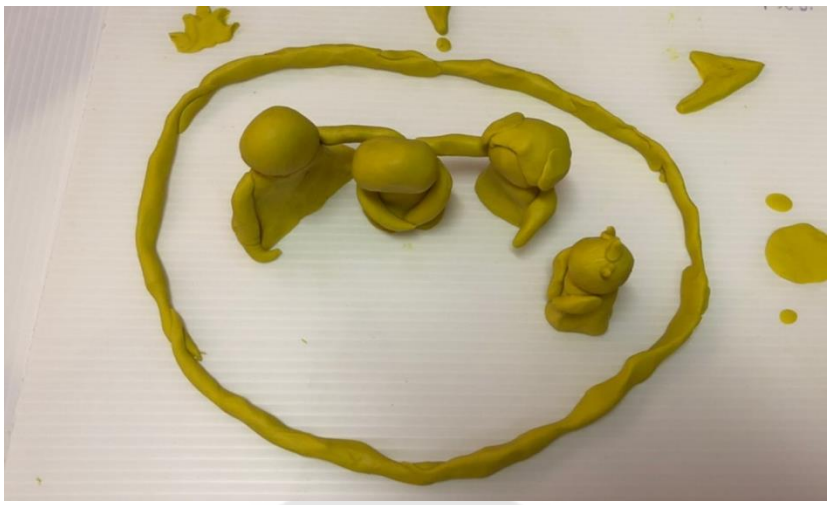
<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกความคิดและอารมณ์ และวิธีการการระบายความรู้สึกแทนการพูดถึงตัวเองตรงๆ โดยชวนให้สมาชิกในกลุ่ม ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล อยู่ในความเงียบ หายใจเข้าออกยาวๆประมาณ 3 ครั้ง สำหรับการฝึกครั้งนี้ขอให้สังเกตว่าจะหายใจลากเข้ายาว ผ่อนออกยาวได้อย่างสบาย ควรรู้สึกถึงช่วงลมหยุด ไม่เร่งรัดเพื่อนำลมเข้า ซึ่งสมาชิกกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงจากการทำสมาธิว่า *"พอได้ฝึกการสังเกตลมหายใจของตัวเองได้ความรู้สึกว่าเหมือนได้อยู่กับความรู้สึกของตัวเองก่อน ไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา"* หลังจากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการรับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพังแท้จริงยังมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการเพียงแต่เปิดใจ ไว้ใจและยอมรับการสนับสนุน โดยแหล่งสนับสนุนภายนอกสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ชวนให้สมาชิกได้ระลึกถึงอิทธิพลแรงสนับสนุนทางสังคมที่อยู่รอบๆ ตัวเราที่เคยช่วยเหลือสมาชิก ซึ่งสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่า

"หนูมีเพื่อนค่ะ มีปัญหาเรื่องราวอะไรก็ปรึกษาเพื่อน อย่างเรื่องที่ถูกด่าในเฟสก็เล่าให้เพื่อนฟัง ระบายกับเพื่อน พอระบายความรู้สึกแล้ว ก็อุ่นใจขึ้นว่าอย่างน้อยก็มีเพื่อนอยู่ข้าง" (M3)

"ครูค่ะ ครูเป็นที่ปรึกษาที่คอยดูแลหนู หนูไม่มีพ่อหรือแม่ อยู่แต่กับยาย ยายก็แก่แล้วไม่ค่อยมาสนใจอะไรหนู จะมีครูนี่แหละค่ะ ที่คอยดูแล ถามสารทุกข์สุขดิบของหนู มีปัญหาหนูก็วิ่งหาครูอย่างเดียวเลยค่ะ" (M6)

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงความสำคัญความเข้าใจของบุคคลรอบตัวที่เคยช่วยเหลือเราและนำเข้าสู่กิจกรรม "ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร" เกริ่นนำกิจกรรมด้วยการปั้นดินน้ำ ซึ่งให้เป็นตัวแทนของสิ่งที่เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม พร้อมทั้งจินตนาการตั้งชื่อหรือประโยคแทนสิ่งที่ได้ปั้นออกมา โดยสมาชิกได้อภิปรายตัวแทนจากการปั้นดินน้ำมันว่า

"ชื่อประกอบว่า ในภาพก็จะเป็นแม่ครับคือหมีตัวใหญ่ "เกราะป้องกัน"คอยป้องกันสิ่งไม่ดี อันนี้ก็จะเป็นพี่สาวพี่สาวที่แสนดี คอยให้คำปรึกษาแล้วก็ป้องกัน แล้วอันนี้ก็เป็นเพื่อน... เพื่อนสนิทครับคอยรับฟัง แล้วก็คอยเตือน..." (M7)



ภาพประกอบ 9 ตั้งชื่อประกอบว่า “เกราะป้องกัน” (M7)

“ตั้งชื่อว่า ”ในวันที่แย่ก็แค่ต้องการคนที่เข้าใจ“คนส่วนน้อยมากที่จะเข้าใจว่าผมแย่จริงๆ เราก็จะไม่พยายามทำให้คนอื่นรู้ ให้คนอื่นรู้จริงๆ ว่าเราแย่ ผมก็จะกักตัวคนเดียวไว้ในห้อง ให้เสียงเพลงเป็นตัวช่วยเยียวยา แล้วในวันที่เราไปไม่ได้จริงๆ เราต้องนึกถึงพ่อแม่ ตาเราไม่อยากปรึกษาพ่อแม่ครับ ไม่อยากให้เค้ารับรู้เรื่องทุกข์ของเรา เราก็จะนึกถึงเพื่อนที่เข้าใจเราจริงๆ เราก็จะใช้ในการลงโซเชียล ในการพิมพ์ปรึกษาเขามากกว่า” (M5)

ภาพประกอบ 10 ตั้งชื่อประกอบว่า “ในวันที่แย่ก็แค่ต้องการคนที่เข้าใจ” (M5)

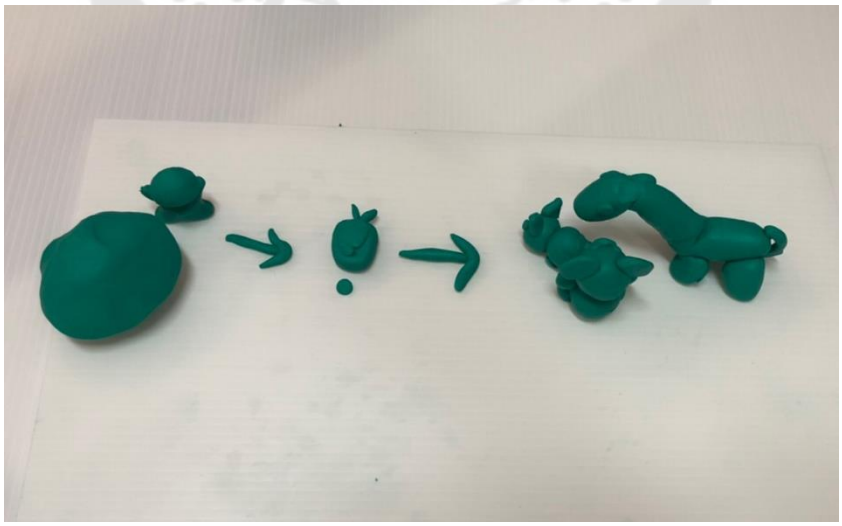
"บ้านศิลปะค่ะ เขาคืออาจารย์ของหนูค่ะ เขาเป็นคนรับฟังปัญหาต่างๆ เวลาเราเครียดๆ บางทีเราก็เหนื่อย เจอคนรอบข้าง โน้นก็ต้องทำ นี่ก็ต้องทำ วุ่นวาย...อาจารย์ก็จะบอกว่าวาดรูปมั้ย เวลาไปบ้านศิลปะมันอาจจะไม่ใช่ที่ที่สะอาด อาจจะรกรุงรัง แต่พอไปอยู่แล้วหนูมีความสุขแล้วช่วยระบายในสิ่งที่หนูเครียดมากๆ ถึงจะเป็นเวลาสั้นๆ แต่มันก็มีความสุขมากๆ" (M2)

ภาพประกอบ 11 ตั้งชื่อประกอบว่า "บ้านศิลปะ" (M2)

"ชื่อว่า "They are everything" หนูเป็นคนที่มีปัญหาไม่ค่อยอยากคุยกับใคร อันดับแรกก็เล่นโทรศัพท์ ก็คือ หนูมีวิธีก็คืออ่านนิยาย อ่านหนังสือที่เป็นพวกแฟนซี ส่วนอันนี้ก็จะเป็นนั่งอยู่คนเดียว นั่งคิดอะไรคนเดียวเงียบๆ อันที่สามก็คือ ถ้าแบบหนักจริงๆ ต้องปรึกษาใครจริงๆ ก็จะเป็นพี่สาวน้องสาวค่ะ สนิทใจมากที่สุด" (M1)

ภาพประกอบ 12 ตั้งชื่อประกอบว่า “They are everything” (M1)

“My safe zone ค่ะ หนูอยู่กับแม่...2 คน เวลามีปัญหาหนูก็จะคุยกับแม่ก่อน แต่ถ้าบางเรื่องไม่ใช่เรื่องที่จำเป็นจริงๆ เรื่องที่เกิดขึ้นในโรงเรียน ก็จะคุยโทรศัพท์กับเพื่อนค่ะ กลุ่มเพื่อนจะมีคาแร็คเตอร์เป็นของตัวเอง คนนึงจะเป็นหมีพูห์ แล้วคนที่สูงกว่าหนูจะเรียกเค้าว่ายีราฟ แล้วมีพี่คนนึงที่เค้าเป็นกระต่าย เค้าจะเป็นคนที่เวลาหนูไม่สบายใจ หนูก็ระบายกับเค้าได้ เค้าก็จะให้คำปรึกษา ทำให้หัวเราะเวลาเครียดๆ ให้ลืมเรื่องนั้นไป” (M4)



ภาพประกอบ 13 ตั้งชื่อประกอบว่า “My safe zone” (M4)

โดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มมีความสนใจ ตั้งใจ กระตือรือร้นที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยน เปิดเผยเรื่องราวของตนเองและยอมรับ รับฟังของเพื่อนสมาชิก ซึ่งบรรยากาศผ่อนคลาย สมาชิกต่างก็สลับกันแสดงความคิดเห็น การเชื่อมโยงประสบการณ์การมีแหล่งสนับสนุนที่ช่วยเหลือ

<u>ขั้นยุติ</u> พบว่าสมาชิกทำความรู้จักและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในครั้งนี้ ที่สมาชิกเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกได้สรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน การนำหลักของการฝึกสติมาใช้ร่วมกับการฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน สังเกตได้ว่าสมาชิกเกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความจริงในปัจจุบัน เกิดความไว้วางใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่อยู่รอบตัวของสมาชิกทุกคน โดยพบว่าสมาชิกในกลุ่มแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในประเด็นต่างๆ มีความเต็มใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และเต็มใจที่จะพบกันในการนัดหมายครั้งต่อไป

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกสามารถระบุถึงประโยชน์ของการฝึกสติว่า สติทำให้อยู่กับตนเองและรับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง ส่งผลให้หาวิธีการในการเข้าหาแหล่งสนับสนุนภายนอกเมื่อต้องการความช่วยเหลือ กำลังใจ หรือคำแนะนำ ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนบอกเล่าเรื่องราวของตนเองจากการปั้นดินน้ำที่เป็นตัวแทนแสดงถึงความสัมพันธ์ของบุคคลรอบตัวที่เคยช่วยเหลือเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งในการปั้นดินน้ำมันสมาชิกทุกคนจะมีสัญลักษณ์ที่สื่อถึงลักษณะของตนเองกับความผูกพันธ์กับบุคคลรอบตัว ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนกล้าเปิดเผยตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนสมาชิก โดยได้บรรยายให้เพื่อนสมาชิกฟังด้วยท่าทีที่ยิ้มแย้ม ไม่รู้สึกอึดอัดหรือกังวลใดๆ มีเสียงหัวเราะ มีการพูดโต้ตอบระหว่างสมาชิกกลุ่มตลอดการทำกิจกรรม ซึ่งการให้คำปรึกษาครั้งนี้เน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความใส่ใจ ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการที่สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้ช่วยเหลือเบื้องต้น (Relationships with Primary Caregivers) (Ungar & Liebenberg, 2011) และบริบทรอบตัวที่สามารถนำมาเอื้ออำนวยได้ (Contextual that Facilitate a Sense of Belonging) ก็จะทำให้สมาชิกมีความสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่ต้องการได้ โดยจะสำรวจว่ารอบๆ ตัวยังมีคนที่รัก สนับสนุนและเข้าใจอยู่หรือไม่ (Grotberg, 2005) นั่นคือ ความสามารถในการฟื้นตัว และเป็นการเริ่มพัฒนาให้เกิด Being Mode คือ การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างที่เป็น โดยไม่มีความกดดัน พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง โดยอาศัยการฝึกสติมาบูรณาการให้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น

ครั้งที่ 6 ฝึกใจให้ปล่อยวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อการรู้จักปล่อยวางและยืดหยุ่นกับความคาดหวังให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้ ตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย ควบคุมรักษาอารมณ์และสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการกันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ รวมถึงการฝึกการสื่อสารเพื่อให้สามารถบอกความต้องการหรือความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในการปฏิสัมพันธ์กับกับผู้อื่นได้ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เกี่ยวกับฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตนและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม สมาชิกสามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้ และผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การให้ข้อมูลเกี่ยวกับและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม โดยที่สมาชิกในกลุ่มมีสีหน้า ท่าทางด้วยความเป็นมิตร ผ่อนคลายและมีความตั้งใจฟังพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกับสมาชิกในกลุ่ม

<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับตนเอง ครั้งนี้เพิ่มกระบวนการเพ่งที่ลมหายใจ **หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ** โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที และทำการสอบถามเพื่อทบทวนประโยชน์ของการฝึกสติหลังจากได้ดำเนินการมาแล้ว 4 ครั้ง ซึ่งครั้งนี้เพิ่มกระบวนการเพ่งที่ลมหายใจ ซึ่งสมาชิกได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติครั้งนี้ว่า *“เหมือนว่าเราคิดอะไรหลายอย่างขึ้นมาแต่พอสังเกตที่ลมหายใจก็กลับมีสติขึ้นมา”*

ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการแยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้และการยอมรับความเป็นไปและตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย โดยกระตุ้นให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่เคยได้รับประสบการณ์จากสถานการณ์ต่างๆมาในการดำเนินชีวิต ซึ่งสมาชิกได้กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า

“หนูลืมงานไว้บ้าน แล้วแม่มัวแต่ยุ่งต้องเลี้ยงหลาน น้องก็ไม่รู้ น้องก็เล่นพัง แล้ววันต่อไปต้องส่งแล้ว ยังไงก็ไม่ทัน หนูก็โวยวายขึ้นมาทันที ทำไมไม่ดูน้อง ทำไมปล่อยให้น้องทำงานเละขนาดนี้ จะเอาที่ไหนส่ง หนูหยิบงานแล้วเขวี้ยงทิ้งเลย ต่อหน้าทุกคน แล้วหนูก็เดินออกไป หันไปต่อยประตู มันงุ่นง่านอ่ะ ไม่รู้จะทำยังไง” (M1)

“มีการเอาโทรศัพท์ของเพื่อนคนนึงไปซ่อน แต่ว่าเค้าเจอโทรศัพท์แล้ว แต่ยังบอกคนอื่นว่ายังหาไม่เจอ ให้เพื่อนกระวนกระวายหา โทรไปบอกพ่อบอกแม่ เป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต แล้วเพื่อน

ถามว่าเจอโทรศัพท์ยัง นางก็บอกว่าเจอแล้วแบบลอยหน้าลอยตา หนูถือกระเป๋านักเรียน หนูก็เลยปาใส่หัว" (M6)

"เพื่อนชักสีหน้าใส่หนู หนูก็รู้ว่ามันเป็นนิสัยเพื่อนหนู เป็นเพื่อนกัน เข้าใจว่าชักสีหน้าใส่ อารมณ์คือเราต้องเลือกอ่ะ เราก็ไม่ไหวละ ก็เลยแบบ เออเดี๋ยวกูไปเอง โวยวายก่อนอันดับแร...ก หนูก็เดินนำหน้าไปเลย พูดไปด้วย อยากปลูกนักใช่มั้ยผักเนี่ย ปลูกสิปลูก ด้วยความเราเป็นหัวหน้ากลุ่มไง กูทำเองก็ได้ทำเองเลย" (M2)

หลังจากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรม"ฝึกใจให้ปล่อยวาง" ผ่านกิจกรรมให้สมาชิกส่งแก้วน้ำเชื่อมโยงการพิจารณาสังเกตความรู้สึก สติ ความคิด พฤติกรรมของตัวเองในการส่งแก้ว หลังจากนั้นวิจัยเชื่อมโยงชวนให้สมาชิกระลึกนึกถึงสถานการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์พร้อมตั้งคำถามหลังจากนั้นว่า *"ตอนที่นักเรียนไม่ได้อยู่ในอารมณ์เช่นนั้น นักเรียนคิดต่างไปจากนี้หรือไม่" "ถ้านักเรียนเคยรู้สึกแบบนั้นแล้วมาในอดีต นักเรียนคิดอย่างไรถึงทำให้รู้สึกดีขึ้นจากเดิม"* ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดเผย พูดคุยสิ่งที่ได้รับรู้ซึ่งกันและกัน พบว่า

"โดนเพื่อนล้อชื่อพ่อในเฟสแล้วหนูโมโห พอเจอหนูก็ต่อยมัน แต่พอเวลาผ่านไป ถ้าวันนี้มาเกิดขึ้นเพื่อนมาล้อชื่อพ่อตอนนี้ หนูก็ไม่โกรธแล้วค่ะ แต่อารมณ์ตอนนั้นมันเด็กแล้วมันโกรธมาก ถ้าคิดย้อนกลับไปตอนนี้ก็คงไม่อยากทำ เพราะถ้าต่อยแล้วก็คงมองหน้ากันไม่ติด" (M4)

"คือพอเวลาผ่านไปหนูมองว่าต้องมีเหตุผลคุยกันก่อน เหตุผลที่ทำเพราะอะไรอ่ะ ตอนนั้นมันเป็นความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น ตามสถานการณ์ ณ ตอนนั้น" (M8)

"ผมนี่โมโหร้อน ใครด่ามาผมด่ากลับ แต่ถ้าเป็นตอนนี้คงหาน้ำเย็นกินให้ใจเย็นขึ้นครับ" (M5)

โดยระหว่างพูดคุยสมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มใจที่เล่าประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง แสดงความกระตือรือร้นเข้าร่วมการแสดงความคิดเห็นกันอย่างดี

<u>ขั้นยุติ</u> สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยการแลกเปลี่ยนว่า *"อย่างกิจกรรมตอนประคองน้ำในแก้ว ตอนนั้นความคิดจะทำยังงัยให้น้ำไปหก อารมณ์ต้องแบบใจเย็นมากๆ จะประคองยังงัยแต่ก็รู้สึกว่าตนเองต้องมีสมาธิมากๆ ณ จุดๆ นั้น"* ซึ่งสมาชิกเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเอง การจัดการกับตนเองทั้งความคิดและอารมณ์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถนึกถึงประสบการณ์ที่ตนเองเคยเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยที่ไม่สามารถ**ควบคุมและปล่อยอารมณ์ให้อยู่ในเขตอันตราย แต่เมื่อเวลา**

ผ่านไปทำให้ความรู้สึกนั้นเกิดการตระหนักว่าควบคุมรักษาสภาพจิตและปล่อยวางได้จะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ซึ่งถ่ายทอดโดยการสื่อสารออกมาทั้งคำพูดและท่าทาง เพื่อปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งสังเกตได้ว่าความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมตามมามีความสอดคล้องกัน

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกรู้จักวิธีการควบคุมและจัดการความคิด ความรู้สึกของตนเองในเมื่อตนเองได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จากเดิมที่ไม่สามารถควบคุมและจัดการได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของสติ การระลึกตัว โดยผ่านกิจกรรมการส่งแก้วน้ำ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนมีความตั้งใจ จดจ่อกับการส่งต่อแก้วน้ำเพื่อไม่ให้นำหกออกมาจากแก้ว ซึ่งการส่งครั้งแรกสมาชิกทุกคนมีความตื่นเต้นมือสั่น มีการถอนหายใจเมื่อแก้วน้ำผ่านตนเองไป หลังจากนั้นได้มีการส่งต่อแก้วน้ำครั้งที่ 2 พบว่าสมาชิกทุกคนมีความตื่นเต้นและกังวลลดน้อยลง มีรอยยิ้มเมื่อแก้วน้ำจะมาถึงตนเองและแก้วน้ำผ่านมือตนเองไปแล้ว มีความภาคภูมิใจเมื่อแก้วน้ำผ่านตนเองโดยที่น้ำไม่หกล้นแก้วออกมา ซึ่งการให้คำปรึกษาในครั้งนี้เน้นกระตุ้นกระบวนการเปลี่ยนแปลงความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวม ทั้งความคิด ความรู้สึก นำไปสู่พฤติกรรม สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มได้รับรู้สิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองทำได้ และสำรวจประเมินในสิ่งที่ตนเองมี ตามลำดับ และสมาชิกกลุ่มทุกคนได้สำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนองหรือไม่ ตนมีความเห็นอกเห็นใจและห่วงใยบุคคลรอบข้างหรือไม่ แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมบุคคลที่อยู่รอบข้างเช่นกัน (Grotberg, 2005)

ครั้งที่ 7 เติมพลังให้ชีวิตกับกิจกรรมที่ชอบ มีวัตถุประสงค์เพื่อการฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขซึ่งมีแนวคิดที่จะป้องกันโดยการเลือกกลวิธีการจัดการเมื่อต้องประสบกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เกี่ยวกับฝึกการรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี แยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้ ตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ซึ่งสมาชิกกระตือรือร้นที่จะร่วมกันทบทวนและสรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากครั้งที่แล้ว หลังจากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้ โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้ การสร้างสมดุลให้กับชีวิตโดยการที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบจะสามารถช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติโดยเร็วยิ่งขึ้น โดยที่สมาชิกในกลุ่มมีสีหน้ายิ้มแย้ม ท่าทางกระตือรือร้นพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกับสมาชิกในกลุ่ม

<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับตนเอง ครั้งนี้พยามยามไม่ให้ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที และทำการสอบถามเพื่อทบทวนประโยชน์ของการฝึกสติหลังจากได้ดำเนินการมาแล้ว 5 ครั้ง ซึ่งครั้งนี้เน้นจิตตื่นตัวอยู่ทุกขณะ ลมหายใจเข้าออกชัดอยู่ตรงหน้าประสานการทำงานของกายกับจิตจนเกิดภาวการณ์รู้ชัด สติจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องรับอย่างไม่ขาด รับรู้ถึงความรู้สึกเข้มแข็งในการมีสติระลึกรู้ และครั้งนี้จะเพิ่มการ relaxation ฝึกเกร็งอวัยวะต่างๆ ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย ซึ่งสมาชิกพิจารณาการรับรู้จากการปฏิบัติและได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติร่วมกับการ relaxation ครั้งนี้ว่า *"ความรู้สึกครั้งทำให้เราค่อยๆใจเย็น ไม่รู้สึกถึงความอึดอัด ไม่อึดอัดที่จะใจเย็น มันจะทนได้มากกว่าเดิม นั่งได้มากกว่าเดิม มากกว่าครั้งก่อนๆ แทนที่จะมีความคิดอื่นแทรกเข้ามา" "รับรู้ถึงความสบาย ผ่อนคลายที่เลือกไหลเวียนได้ปกติหลังจากที่หดเกร็ง"*

ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องจากเดิมเคยตอบสนองโดยอัตโนมัติแบบใด แต่เมื่อได้รับรู้ถึงการหลีกหนีไม่พ้น การต้องเผชิญ ยอมรับ จะเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไรโดยไม่รู้สึกกดดันและยอมรับสถานการณ์นั้นๆได้ ผู้วิจัยชวนนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาสิ่งที่ทำให้ชีวิตเรางอกงาม จุดดีในตัวเองที่ตัวเองมี ที่ทำให้เรามานั่งอยู่ตรงนี้ได้ ผ่านเรื่องราวต่างๆ มาได้ ซึ่งกระตุ้นให้สมาชิก รับรู้ถึงพลังบวก ความเข้มแข็งในตัวเอง ซึ่งสมาชิกกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า

"หนูว่าต้องรักตัวเองค่ะ อะไรจะเกิดขึ้น ใครจะเป็นยังไง เราต้องเซฟตัวเองก่อน อย่างเช่นถ้าทะเลาะกัน หนูก็จะเลือกแคร์ความรู้สึกของเราก่อน ก่อนที่จะไปคิดว่าใครถูกใครผิด แล้วฝั่งตรงข้ามล่ะใครทำใครถูก ซึ่งฟังดูแล้วถ้าดูเป็นคนเห็นแก่ตัว ก็รักตัวเองมากกว่า จะโกรธไปก็เรื่องของมึง หรือเราก็พยายามประนีประนอม" (M1)

"การที่หนูเป็นคนอารมณ์ดี เวลาเจออะไรก็ให้มันผ่านไป อารมณ์ดีบาทีก็เกิดจากตัวเราเองแล้วก็คนรอบข้างด้วยด้วย" (M3)

"เป็นคนยอมขอโทษง่าย โกรธกันไปก็ยอมเป็นคนขอโทษ ไม่คิดอะไรมาก สามารถขอโทษได้ ยิ่งถ้ามันยื้อนานเกินไป ถ้าเราก็ขอโทษก็ได้จะได้กลับมาเป็นเหมือนเดิ พอเวลาเราเกิดเหตุการณ์นั้นแล้วเรามานั่งคิด เราก็จะรู้สึกว่าไม่อยากให้มันเกิดขึ้น" (M4)

หลังจากนั้นได้มีการสำรวจ 5 สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนชอบทำ ทำแล้วมีความสุข พบว่าสมาชิกในกลุ่มจะหากิจกรรมทำเมื่อตนเองตกอยู่ในภาวะความเครียด วิตกกังวล เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับดนตรี (เล่นเครื่องดนตรี/ร้องเพลง/ฟังเพลง) และทำกิจกรรมกับสัตว์เลี้ยงที่ตนรัก เป็นต้น

ซึ่งสมาชิกได้สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ว่า *"ส่วนใหญ่จะเลือกทำกิจกรรมกับสิ่งที่ไม่มีชีวิตหรือที่ตอบโต้ไม่ได้ เพราะเวลาเราไม่อยากคุยกับใครเราก็แยกตัวออกไปลำพัง ได้อยู่กับความคิด และอารมณ์ของตัวเอง ก็เหมือนกับวันนี้ที่ได้เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หนูก็ว่าได้ประโยชน์จากตรงนั้นคลายเครียดได้"*

โดยผู้วิจัยได้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าประสบการณ์การเลือกวิธีการจัดการกับตนเองด้วยกิจกรรมที่ตนชื่อชอบ ซึ่งสมาชิกมีความกระตือรือร้น สนใจที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองและเปิดใจพร้อมรับฟังของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

<u>ขั้นยุติ</u> สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็น ตลอดจนประโยชน์จากการสร้างสมดุลให้ชีวิตโดยการนำกิจกรรมที่ตนเองได้ทำแล้วมีความสุขมาใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ของการได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และสมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยการแลกเปลี่ยนว่า *"ถ้าเวลาที่เราเจอปัญหาจากคนเยอะๆ เวลาเห็นใครพูดประโยคที่น่าจะเกี่ยวข้องกับเราในเฟส ในไลน์ แทนที่เราจะหันไปเจอคนแล้วดับอารมณ์ไม่ได้เราก็เลือกที่จะหันไปเจอวัตถุสิ่งของที่เราชอบมัน และการที่วันนี้เรารับรู้สิ่งที่ตนเองชอบและของเพื่อนชอบ กิจกรรมในวันนี้ก็เหมือนกันการทบทวนมนสิ่งที่ตัวเองชอบ แล้วก็มองว่ายังมีทางออกอีกเยอะแยะที่เราต้องยอมรับในสถานการณ์นั้นๆ แล้วหันไปหามันเพื่อให้เราอยู่กับมันได้ ข้ามเหตุการณ์นั้นไปได้ค่ะ"* (M3)

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข เนื่องจากแนวคิดที่ว่าประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลที่จะช่วยในการตัดสินใจ หรือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น บุคคลมักใช้รูปแบบพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาแบบเดิมที่เคยใช้ได้ผลมาใช้จัดการกับปัญหาที่เผชิญอีก แต่ถ้าไม่สำเร็จก็จะหารูปแบบใหม่ซึ่งการแลกเปลี่ยนกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อเป็นกลวิธีการจัดการกับปัญหาจะช่วยนำพาสมาชิกค้นพบกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ต่อไปได้ โดยจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถตระหนักถึงการกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและรับรู้ถึงการนำมาปรับใช้ในการเผชิญปัญหาครั้งต่อไป ซึ่งมีความสนใจ ใส่ใจในการช่วยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีส่วนร่วมในการอภิปรายแนวทางการนำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขด้วยความเต็มใจและยอมรับกับการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันไปใช้ต่อไป

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้สำรวจและเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการเลือกวิธีการที่จะนำมาใช้จัดการกับตนเองเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยการพูดคุยเป็นกันเอง การรับฟังอย่างจริงใจ มีสีหน้ายิ้มแย้ม ซึ่งกิจกรรมที่สมาชิกแต่ละคนเลือกมาจัดการกับ

ตนเองนั้น เป็นกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้และได้รู้จักวิธีการเพิ่มเติม และได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองที่ได้ทำกิจกรรมนั้นๆ ตามลักษณะนิสัย ความสามารถด้านต่างๆ ความชอบและความถนัดของตนเอง ได้การถ่ายทอดประสบการณ์ของสมาชิกทุกคนจึงมีแต่รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ ไม่มีความกังวลใจหรือความอึดอัดใจเกิดขึ้น มีการโต้ตอบในกิจกรรมที่เพื่อนสมาชิกเลือกนำมาใช้เหมือนตนเองว่ามีความชอบและความถนัดสอดคล้องกัน ซึ่งการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ในครั้งนี้การทำงานของ Doing mode จะถูก Being mode เข้ามาแทนที่ โดยกระตุ้นให้สมาชิกเลือกวิธีการรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม (Bijttebier & Vertommen, 1998, pp. 389-390) เมื่อต้องถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ทั้งการมุ่งจัดการกับปัญหา และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ ทั้งนี้การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6-7 เป็นกระบวนการช่วงท้าย (Later Working Session) ของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) จะเห็นได้ว่าผู้วิจัยจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดความรู้สึกที่ทำให้ตนมีความสุข เสริมสร้างวิธีการเปลี่ยนความคิดและเลือกวิธีการตอบสนองเพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ใช้ชีวิตอย่างมีสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อการยุติการให้คำปรึกษาเป็นการสะท้อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำ

<u>ขั้นเริ่มต้น</u> ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เกี่ยวกับฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบันและการเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาโดยการนำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขมาปรับใช้ ซึ่งสังเกตว่าสมาชิกสามารถทบทวนอย่างกระตือรือร้นด้วยสีหน้า ท่าทางที่เต็มใจ ใส่ใจ และพูดคุยจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา หลังจากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่ให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาทบทวนประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน มีส่วนร่วมในการสรุปและสะท้อนสิ่งที่ได้รับการให้คำปรึกษา 7 ครั้งที่ผ่านมา โดยที่สมาชิกในกลุ่มมีความสนใจ ตั้งใจพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกับสมาชิกในกลุ่ม

<u>ขั้นดำเนินการ</u> ผู้วิจัยชวนสมาชิกนำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลา พิจารณาลมหายใจให้พินิจอย่างต่อเนื่อง เมื่อลมหายใจออกจากภายในสู่ภายนอกนั่นหมายความว่าภายในร่างกายของเรามีความว่างเปล่า แต่จะกลับเข้ามาเหมือนเดิมอีกครั้งเมื่อลมหายใจเข้าก็จะนำลมเข้าจากภายนอกสู่ภายในเช่นเดิม ตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้ โดยการสังเกต

ลมหายใจ 3 นาที และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง และครั้งนี้จะเพิ่มการ relaxation โดยนำ music therapy มาใช้ให้เกิดการประสานการทำงานของกายกับจิต รู้สึกถึงความผ่อนคลาย ซึ่งสมาชิกพิจารณาการรับรู้จากการปฏิบัติและได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติร่วมกับการ relaxation ครั้งนี้ว่า *"รู้สึกเบาขึ้น แล้วเปิดเพลง เราจินตนาการได้ด้วยก็จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายเหมือนเวลาอยู่ในห้องคนเดียว แล้วเปิดเพลงจะสบาย ผ่อนคลาย อารมณ์จะดี มีสติอยู่กับตัวเอง คิดชัดขึ้นรู้สึกอารมณ์เย็นขึ้น"*

ผู้วิจัยเชื่อมโยงชวนนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาจากการเข้าร่วมกระบวนการการให้คำปรึกษา 7 ครั้งที่ผ่านมากระตุ้นให้สมาชิกระลึกถึงสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน ได้ร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกประทับใจอย่างไร และการดำเนินใช้" ชีวิตต่อไปอย่างไรอย่างเป็นสุขซึ่งผลลัพธ์ของสมาชิกกล่าวว่า "

"ควรที่จะไปอยู่ในที่ที่ตัวเองมีความสุข อะไรที่เป็นความสุขของเรา เวลาต้องเจอเรื่องราวไม่มีดี อะไรที่ไม่ดีเราไม่ควรพาตัวเองเข้าไปอยู่ในนั้น" (M8)

"ควบคุมความคิดและควบคุมอารมณ์ ไม่ให้ความคิดและอารมณ์เราไปล่วงเกินไปในโซนสีแดง ไปทำในสิ่งที่ไม่ดีลงไป" (M6)

"เราก็ต้องเจอเรื่องราวสุขทุกข์ที่หลีกหนีไม่ได้ เพียงแค่ว่าถ้าเราเจอเราก็ไม่ยึดติดกับมันครับ" (M5)

"ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปใช้ควบคุมอารมณ์ ถ้าจะทำอะไรก็ต้องคิดก่อน เราได้รับมือกับการเจอเหตุการณ์ต่างๆ ถ้ามีคนมาว่าในเฟสบุ๊คก็จะยับยั้งคิดก่อนว่าอาจจะไม่ใช่เรา หรือถ้าใช่เราก็พยายามยับยั้งความคิดและอารมณ์เราได้" (M1)

"ตอนแรกก็เก๊กแต่พอมาทำกิจกรรมก็ทำให้รู้ว่าแต่ละคนเป็นคนยังไง เราเหมือนหรือต่างจากเพื่อนตรงไหน แต่เราก็เจอเรื่องที่คล้ายๆกัน การรับมือต่างกัน" (M4)

"รู้ถึงมุมมองปัญหาต่างๆ โดยมองได้หลายแง่มุม การจัดการปัญหามีได้หลายอย่าง ได้ทำความเข้าใจในตัวเองค่ะ" (M2)

โดยผู้วิจัยได้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ รวบรวมการเรียนรู้ และเปิดเผยความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง และจัดการกับความรู้สึกที่ค้างอยู่ในใจของตนเองกับผู้วิจัยให้ชัดเจน สมาชิกยืนยันถึงการนำประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้ง 7 ครั้ง และกล่าวความประทับใจ

ที่ได้รับในกิจกรรมทั้ง 8 ครั้งนี้ด้วย ซึ่งได้เห็นมุมมองที่แตกต่างกัน รู้สึกผ่อนคลาย มิตรภาพที่เกิดขึ้นร่วมกันได้รับเทคนิคและประสบการณ์ ทักษะใหม่ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขได้

<u>ขั้นยุติ</u> การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย สมาชิกกล่าวกับผู้วิจัยว่าต้องการนำสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกันจากตนเองและเพื่อนสมาชิกไปใช้ในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ รวมถึงสถานการณ์อื่นๆที่อาจเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสมาชิกสามารถสรุปประสบการณ์และการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของการให้คำปรึกษาตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งสุดท้ายได้อย่างเป็นรูปธรรมและชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปร่วมกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการและพิจารณาร่วมกันเมื่อต้องนำไปใช้ และได้ถามสมาชิกถึงความรู้สึกที่มีหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่งสมาชิกได้กล่าวว่า

“ต้องขอบคุณทุกคน ทำให้ทราบทัศนคติของแต่ละคน” (M1)

“รู้สึกดีและต้องขอขอบคุณครู และทุกคน กลายเป็นเราสนิทกันไปเลย พอถึงสัปดาห์หน้าต้องมีคิดถึงกันแน่เลย ที่นี้ถ้าเจอคนมาคอมเม้นท์ว่าอีก รู้แล้วว่าต้องมาเล่าให้ใครฟังได้บ้าง” (M2)

“ขอบคุณพี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่มาแชร์เรื่องราว ได้รู้เรื่องของแต่ละคนว่ามีมุมยังไง การใช้ชีวิตยังไง แล้วหนูรู้สึกดีและสบายใจที่เอาเรื่องตัวเองมาแชร์ด้วย” (M4)

“ได้ทบทวนและทำความเข้าใจในตัวเอง ก็ต้องขอบคุณทุกคนที่เอาประสบการณ์มาเล่าให้ฟัง สามารเลือกเมวิธีแก้ปัญหามาปรับใช้กับเราได้” (M5)

“การเข้าร่วมที่ผ่านมาจนถึงครั้งนี้เหมือนได้ระบาย รู้สึกดีค่ะ แล้วได้มีวิธีการนำไปใช้เมื่อต้องเจอกับปัญหาครั้งต่อไป เล่นพวกโซเชียลอย่างระมัดระวังและมีสติขึ้น” (M6)

“ตอนแรกยอมรับว่าแปลกๆ เพราะไม่เคยมาทำอะไรแบบนี้ แต่พอเริ่มไปเรื่อยๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองเหมือนกัน นิ่งขึ้น คิดมากขึ้น แล้วก็เห็นคนที่อยู่ข้างๆสำคัญมากขึ้น เวลาที่เจอเรื่องอะไรมาก็อยากจะเล่าให้เขาฟัง” (M9)

กล่าวโดยสรุป ผลการให้คำปรึกษาในครั้งสุดท้าย สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความสนใจ ใส่ใจ ยินดีในการช่วยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถที่จะสรุปกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้ง 8 ครั้งได้ มีส่วนร่วมในการกล่าวคำขอบคุณ เปิดใจแบ่งปันประสบการณ์ ทัศนคติที่ดีร่วมกัน และยืนยันการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ด้วยกันไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยได้ให้กำลังใจสมาชิกทุกคนและมีความอดทนต่อการเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และปัญหาต่างๆที่

อาจจะเกิดขึ้นต่อไปในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เป็นกระบวนการขั้นสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Final Termination Session of MBCT) มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการสะท้อนความรู้สึกต่อการให้คำปรึกษา ร่วมกันแลกเปลี่ยน ทบทวนถึงและการนำแผนกิจกรรมของแต่ละคนไปใช้จัดการเมื่อต้องเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ซ้ำและส่งเสริมให้เกิดความสุขเพื่อให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และหลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ระยะหลังการทดลอง และนัดหมายทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในระยะติดตามผลในอีก 1 เดือนข้างหน้า โดยผู้วิจัยแสดงตารางขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ดังตาราง 22

ตาราง 22 แสดงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา MBCT	**การให้คำปรึกษากลุ่ม**	**การพัฒนาองค์ประกอบ**
ขั้นการแนะนำการดำเนินการ (Introductory Phase of MBCT)	**ครั้งที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ** สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก เริ่มต้นด้วยการพูดคุยถึงแนวคิด วิธีการ ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย รู้จักการทำงานด้วยการฝึกสติ	สร้างสัมพันธภาพ
ขั้นการปฏิบัติการดำเนินการ (Working Session of MBCT)	**ครั้งที่ 2 ฝึกคิด ปลุกจินตนาการ** การฝึกความคิดและอารมณ์ ฝึกการจินตนาการเหตุการณ์และยอมรับถึงสิ่งที่เกิดขึ้น หยุดสังเกตความคิด แยกแยะได้ว่าความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน	ความสามารถในการรู้ตัว ⬇ ความสามารถในการปรับตัว
	ครั้งที่ 3 ฝึกสติให้ดูแลความคิด การฝึกสติให้รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้น การคิดอัตโนมัติ ตระหนักระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และตรวจสอบที่ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้านั้นอย่างมีสติ	
	ครั้งที่ 4 ฝึกอารมณ์ให้จิตเป็นสุข การฝึกอารมณ์ ความคิดและมุมมองอื่นๆ ตระหนักรู้กับความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆรอบตัว	ความสามารถในการปรับตัว ⬇ ความสามารถในการฟื้นตัว
	ครั้งที่ 5 ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร การฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้	

ตาราง 22 (ต่อ)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา MBCT	การให้คำปรึกษากลุ่ม	การพัฒนาองค์ประกอบ
	ครั้งที่ 6 ฝึกใจให้ปล่อยวาง การฝึกปล่อยและยอมรับกับสถานการณ์ ตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย	เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจเชื่อมโยงสู่กลวิธีการจัดการ
ขั้นท้ายของการดำเนินการ (Later Working Session)	**ครั้งที่ 7 เติมพลังให้ชีวิตกับกิจกรรมที่ชอบ** การฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ หาทางจัดการได้อย่างเหมาะสม	การมุ่งจัดการกับปัญหา ⬇ การมุ่งจัดการกับอารมณ์
ขั้นสุดท้ายของการดำเนินการ (Final Termination Session of MBCT)	**ครั้งที่ 8 ใช้ชีวิตอย่างมีสุข** การยุติการให้คำปรึกษา ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำร่วมกัน	

2.2 ผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

หลังจากได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เสร็จสิ้นได้ดำเนินการสัมภาษ์กลุ่มทดลองซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นตัวแทนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ระดับชั้นละ 1 คน ที่มีความสมัครใจมารับการสัมภาษณ์ในระยะก่อนการดำเนินการ ระยะดำเนินการ และระยะหลังการดำเนินการเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงและร่วมอธิบายการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้เหมาะสมและชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยนำเสนอตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ให้ข้อมูล ทั้ง 3 ระยะของการให้ข้อมูล ดังนี้

ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความคิดเห็นของการได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความคิดเห็นของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1-4 และข้อเสนอแนะของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5-8

ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครบเสร็จสิ้นแล้ว จำนวน 8 ครั้ง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะก่อนการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 คน ในระยะก่อนดำเนินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพและชี้แจงข้อตกลงของการสัมภาษณ์ ซึ่งการสนทนาระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลหลักมีบรรยากาศผ่อนคลาย มีความเข้าใจกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก ส่งผลให้เกิดกล้าแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับขณะสนทนาด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม ท่าทางที่กระตือรือร้นและเต็มใจมีการโต้ตอบเป็นอย่างดี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

<u>ความคิดเห็นของการดำเนินการการให้คำปรึกษาที่ได้เข้าร่วม</u> โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อโดยภาพรวมว่า

“หนูว่าถูกแกล้งในไซเบอร์นี่แบบเราไม่รู้ว่าเค้ามีเพื่อนมากน้อยแค่ไหน เราก็ไม่รู้ว่าใครจะจริงใจกับเรา คือแบบเค้าพูดไปอ่ะ เค้าก็มารุมด่ารุมแซร์ คือมันโดนหนักกว่ารังแกต่อหน้ากันเยอะเลยค่ะ แล้วข่าวมันก็ไปไวมากกว่าด้วย แบบคนก็แบบเสพข่าวได้แบบผิดๆ หนูว่าความคิดความรู้สึก พฤติกรรม ที่ในขณะที่กำลังเกิดขึ้น พวกความคิดความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออกมามีความสัมพันธ์กันคือแบบจิตตกแล้วความคิดเป็นลบ พฤติกรรมก็แบบขี้หงุดหงิด ขี้เหวี่ยง ใครกระทบกระทั่งอะไรหน่อยก็สติขาด อย่างหนูนี่เคยจิตตก 2-3 วัน ถ้าการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาหรือว่ากิจกรรมที่เราจะทำให้คนที่เคยเจอแบบเราเค้าต้องเข้าไปรับโปรแกรมตัวนี้ กระบวนการในการพูดคุย บางคนเนี่ยอย่างหนู อยู่ภาวะเจอเรื่องปุ๊บหนูกดวาง หนูบล็อกทุกช่องทาง หนูมีน้องช่วยรับฟัง หนูหากระบวนการฟังเพลงดูยูทูป เพื่อให้มันลืมเรื่องนั้นให้เร็วที่สุด แต่สำหรับบางคนเราเคยเจอ ที่เคยเจอเหตุการณ์หนักๆ แล้วเค้าไม่สามารถผ่านไปได้ คงจะหนักมาก” (M1)

“หนูคิดว่าเวลาที่ครูจะทำกลุ่มการให้คำปรึกษาคนที่มีปัญหามานั่งรวมกัน หนูคิดว่าเวลาที่พวกหนูเจอเหตุการณ์แบบนี้ อย่างแบมเองหนู..เครียดหลายชั่วโมง บางครั้งรู้สึกดีที่มีแม่ ที่พร้อมจะช่วยเหลือเรา มีคนระบาย แต่ในกรณีที่ในบางครั้ง บางเรื่องหรือว่าเค้าโกรธจนคิดไม่ทันว่าต้อง

หาใครหรือควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ หนูคิดว่าการที่เราช่วยเสริมสร้างความคิดให้อยู่กับตังเอง ก่อนแล้วค่อยไปวางแผนแก้ไขปัญหา หนูคิดว่ามันสำคัญมาก แล้วหนูคิดว่าการที่จะทำให้คน คนนึงเปลี่ยนความคิด หมายความว่าคนคนนั้นต้องมีอะไร ก่อนที่คนคนนึงจะเกิดความคิดมาได้ ก่อนที่จะมีอารมณ์และพฤติกรรมตามมาเค้าควรที่จะมีอะไรในตัวเอง ต้องเข้าใจตัวเองและก็สมาธิ มากๆ" (M4)

"ประสบการณ์ของผมเป็นคำพูดคนมากกว่าครับ คำพูดของเพื่อน อาจจะเป็นเพื่อนพูด เล่นๆ แต่เราจะรู้สึกแบบเจ็บ เจ็บแบบว่าเพื่อนพูดแบบนี้ทำไมครับ อาจจะเป็นพูดแทงใจดำ หรือ... อาจจะเป็นมึงทำไม่ได้หรอก อ่า...เหมือนแบบดูถูกผ่านทาง facebook ครับ แล้วผมคิดว่าการ Bully เนี่ย เราเจอในชีวิตจะจำวันเรามากที่สุดครับ มันอาจทำผลเสียให้กับสังคมเรามากครับ เช่น บางคนไม่ได้ทำอะไรผิดเลยครับ เพียงแค่รูปร่างไม่ดี เราก็โดนคนอื่นบูลลี่ จนทำให้เราอยู่สังคม ไม่ได้ ผมคิดว่าความยุติธรรมมันไม่ได้วัดกันที่หน้าตาหรืออะไร เราอยู่ในสังคมได้ถ้าเรามีจิตใจ เข้มแข็งครับ...ผมว่าคนสมัยนี้มีอารมณ์ไวต่อคำพูดของคนอื่น และมีอารมณ์ฉุนเฉียว แล้วคนสมัย นี้ฉุนเฉียวเสร็จไม่มีเรื่..องก็โพสต์กัน ไม่โพสต์กันก็นัดตบตีอะไรงี้ครับ ผมคิดว่าถ้าเรามีสติครับจะ ช่วยให้เราดีมากจริงๆ ครับ เพราะในโลกการที่เราบูลลี่ เราจะแบบว่าลดค่าตัวเองลงมากครับ แบบ ว่า เราไม่ดีเหรอ เรายังทำดีไม่พออย่างที่เค้าพูดเหรอ เราจะประเมินจากคำพูดจากคน Bully ทั้งนั้นเลยครับ แบบว่า บางคนอย่างที่ข่าวออก ก็จะฆ่าตัวตาย มีเรื่องกัน สิ่งต่างๆ ที่มันไม่ดีครับ เราควรปลูกฝังเด็กหรือเพื่อนๆ ว่าการ Bully ว่ามันไม่ดี แล้วเราก็ควรจัดการอารมณ์เมื่อเราโดน Bully ควรจะจัดการแบบว่าให้เรามีสติมากกว่านี้ ให้เรามีความใจเย็นมากกว่านี้ แล้วทุกอย่างมัน จะดีเองครับ" (M5)

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักมองว่าการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นอย่างมาก และมีความเข้าและการรรับรู้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วโปรแกรมจะช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถอดทนต่อปัญหาที่ต้องเผชิญกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ด้วยตนเองได้ มีกระบวนการพูดคุยหรือการพร้อมที่บุคคลจะมีแรงสนับสนุนทางสังคมเมื่อต้องการความช่วยเหลือได้

<u>ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม</u>

โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวถึงประเด็นเกี่ยวกับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ว่า

"คือถ้าเราเจออะไรแรงๆ เราต้องติด จะต้องช่วยให้คนเข้าร่วมประเมินความคิด อารมณ์ของตังเองก่อนเลยค่ะว่ามันร้ายแรมากแค่ไหน แล้วเราสามารถแก้ไขปัญหาคนเดียวได้รึเปล่า ถ้าไม่ไหวจริงก็มองหาตัวช่วย ว่าควรจะปรึกษาใคร หรือให้ใครช่วยแก้ปัญหา แบบได้แลกเปลี่ยนกันเผื่อจะมีวิธีอื่นๆที่คนอื่นทำแล้วได้ผล เวลาเกิดขึ้นกับเรา อะไรที่แย่ๆเรามองไม่เจอทางออก แต่ถ้าได้ฟังของคนอื่น น่าจะได้นำไปใช้ได้นะคะ" (M1)

"หนูว่าส่วนใหญ่วัยรุ่นก็ไปเร็วพรึบพรับตามวัย แต่ถ้าไปเสริมตรงนี้หยุดนิ่งก่อนซักพักนึงแล้วค่อยมีอารมณ์และพฤติกรรมตาม แบมคิดว่าคนคนนึงจะมีสติได้เนี่ย สมมติว่าทำให้กลุ่มเด็กนักเรียนมีสติมากขึ้น รู้จักการกำหนดลมหายใจ เทียบได้ง่ายๆ เวลาหนูโกรธ ถ้าหนูโกรธเลยอารมณ์และพฤติกรรมจะมาก่อน แต่ถ้าหนูเจอข้อความในเฟสบุ๊ก เจอเพื่อนถีบออกจากกลุ่ม ไปเจอคนว่า ถ้าเรามีสติก่อนเรานับ 1-100 ในใจก่อน อยู่กับลมหายใจ สูดลมหายในเข้าออกลึกๆ หนูคิดว่าช่วยให้ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม เบาบางลงได้นะคะเหมือนการนับเลข เราก็หยุด... โฟกัสมาที่เลขเราเริ่มไม่ได้เอาอารมณ์มาตัดสินจะมีเหตุผลมาใช้ในการตัดสิน หนูว่าควรวัดระดับอารมณ์ตัวเองก่อน ดูว่าอารมณ์ตัวเองถ้าเปรียบกับสีจะอยู่สีไหน เพราะหนูรู้มาว่าถ้ามันเกินขีดแดงเราก็ควรที่จะหาว่าเราจะทำยังไงต่อไปจะได้รู้ว่าเราอยู่ระดับไหนแล้ว... อย่างในห้องเรียนเวลาหนูไม่พอใจครูหนูก็จะนั่งกอดอกเพื่อนก็จะรู้ว่าตอนนี้ไม่โอเค..แล้วเพื่อนจะบอกว่าให้ใจเย็นเดี๋ยว... หนูก็จะนั่งนิ่ง ไม่ทำอะไรเลย...ค่อยออกไปติวข้างนอกก็ได้ ก็เปรียบอารมณ์ใกล้เส้นแดง" (M4)

"ถ้าเรามาช่วยปลูกฝังความคิด การใช้สติหยุดคิดตั้งแต่ตอนนี้ ผมว่าจะช่วยจัดการอารมณ์ ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น ถ้ามันได้ผลดีก็จะบอกต่อกันไปได้ครับ เอาไปใช้ป้องกันตนเองได้เลยครับ ยิ่งถ้าหากำลังใจได้ก่อนจิตใจเราก็จะดีขึ้น ช่วยให้เผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ให้เขาได้รู้ว่าใครมีส่วนช่วยเขาเวลาที่มีปัญหา แบบในโรงเรียนจะไปท้าตบกันบ่อยเพราะโพสกันไปมา เวลาเกิดเรื่องจะวิ่งหาใคร ประมาณนี้ครับ" (M5)

ผู้วิจัยพบประเด็นจากการสัมภาษณ์ในความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักให้ความสำคัญของการมีสติ สมาธิมาเป็นส่วนช่วยในกระบวนการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม อีกทั้งควรมีวิธีการฝึกประเมินระดับของความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง การฝึกให้สำรวจแรงสนับสนุนทางสังคมเมื่อต้องถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ระยะดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้วทั้งสิ้น 4 ครั้ง เพื่อนำข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมขึ้นในครั้งที่ 5 จนถึงครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอการให้ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักเป็น 2 ประเด็น

<u>ความคิดเห็นของการดำเนินการการให้คำปรึกษาที่ได้เข้าร่วม</u>

"หนูรู้สึกว่าว่าครั้งที่ 3 ที่มีการนั่งกำหนดลมหายใจ ฝึกสติให้หายใจเข้าออกลึกๆ เพ่งความคิดความรู้สึกไปที่ลมหายใจ เพิ่มเข้ามาที่เราจะเริ่มกิจกรรม ในตอนนั้นรู้สึกมีสติมากขึ้นค่ะ แล้วแบบครูถามถึงเหตุการณ์ต่างๆ มันก็จะแบบเรียบเรียงได้ง่ายยิ่งขึ้นค่ะ ทำแล้วแรกก็เหมือนจะอึดอัดแต่ทำไปแล้วมีผลดี แล้วก็ครั้งที่ 4....เกี่ยวกับการวัดระดับอารมณ์ ระบายสีเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นที่เราถูกไซเบอร์ เราได้วัดระดับอารมณ์ว่าระดับไหนบวกหรือลบ เพราะหนูจำได้หนูระบายไปฟังอารมณ์มางลบ แล้วหนูว่ายิ่งกิจกรรมครั้งนี้นะ พี่ๆเขากล้าพูดกล้าเล่ากันมากขึ้น เป็นกันเองมากๆ หนูก็รู้สึกผ่อนคลายมากๆ เจอกันข้างนอกก็ยิ้มให้กัน มีทัศนคติมองอะไรก็ดีขึ้น ครั้งแรกก็ยังไม่ไว้ใจค่ะ ใครบ้างก็ไม่รู้ แต่พอหลังๆ เห็นพี่เค้าเปิดใจ เรื่องของเรากลายเป็นเรื่องจิ๊บๆ ก็เลยกล้าเล่า" (M1)

"ตอนแรกเลย ครั้งแรกก็เกร็งๆ ค่ะ เพราะจะมีคนประมาณหนึ่งที่เราไม่รู้จักมาก่อนค่ะ เจอครูครั้งแรแกก็จะจะเกร็ง เพราะยังไม่รู้ว่ายังงัยต่อไป แต่ทำไปสักพักเริ่มชัดเจนขึ้นว่าการรวมตัวกันเนี่ย ทั้ง 8 คนจะมีปัญหา เรื่องที่เราเคยเจอคล้ายๆ กัน แม้ว่าจะเป็นคนละเรื่องคนละแบบกันก็ตาม แต่ว่าจะมีลักษณะของการประสบพบเจอเรื่องราวต่างๆ ผ่านโลกไซเบอร์เหมือนกัน แต่พอได้เล่าออก ได้ระบาย แล้วก็ได้ฟังเรื่องของคนอื่นบ้างก็เริ่มรู้สึกไม่ได้มีแค่เราคนเดียว ยังมีคนอื่นอีกเยอะแยะที่เค้ามีปัญหาเหมือนกัน แล้วปัญหาเค้าก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ยิ่งมาเจอกันเป็นครั้งที่ ก็เริ่มผ่อนคลาย ครั้งแรกเริ่มมีการคุยกันติดตลกบ้ 2าง พอครั้งที่ 2 ก็เริ่มผ่อนคลายมากขึ้น คือเวลาที่ครูพูดครูพยายามถามพูดให้เราพูดออกมา คือคนอื่นเค้าพูดออกมา พอเราต่างต่างแชร์ก็เหมือนกับว่าไม่มีอะไรที่เราต้องปิดกั้นมาก กล้ามากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น และครั้งที่ 3 เริ่มมีการฝึกสติ กำหนดลมหายใจเข้ามา หนูว่าอันนี้ได้ทำให้หยุดทบทวน หยุดชักหน่อย เอาสติเจ้าเกี่ยวข้องเอาสมาธิเข้าเกี่ยวข้อง ก็จะทำให้เหตุการณ์มันเบาลง ได้สังเกตอารมณ์ตัวเองดีค่ะ" (M4)

"ครั้งที่ 1 ผมยังจำได้ครูอธิบายเกี่ยวกับ cyberbully ครูพูดคุยเรื่องช่องทาง social ที่มากจากโปรแกรม เพราะมันมาได้หลายช่องทาง อยู่บ้านก็ทำให้เกิดขึ้นได้ ส่วนครั้งที่ 2 ผมได้รู้จักตัวเองมากขึ้น เริ่มได้ฝึกสมาธิ ฝึกลมหายใจจากการอบรมในครั้งนั้น แบบว่าเมื่อเราเจอเหตุการณ์

วันนั้นน่ะเรามานั่งทบทวนกับตัวเอง แล้วปล่อยวางดีกว่า ไม่ยึดติดกับอะไร กับคำพูดของคนอื่น ซึ่งตอนที่เราเคยเจอมาก่อน เราก็ตื่นคระหนกตกใจเหมือนกันครับ แต่เรารู้แหละว่าเราโดนด่าโดนเล่นงานแน่นอน แต่นะตอนนั้นเราไม่สามารถมานั่งทบทวนได้ครับ เราพอมาเจออย่างนี้ มีทั้งตัวเรา เพื่อนเรา และน้องเรา ที่มีลักษณะคล้ายกับเรา คือก็โดน Bully กันหมด ทำให้ผมรู้สึกดีที่มีคนโดนเหมือนกัน คือได้แบบว่าเล่าเรื่องของตัวเอง เราจะได้รู้ทางออกของมันว่าเมื่อเราโดนแบบนี้ ทางออกของมันคืออะไร แล้วเราได้มาแชร์ประสบการณ์ครับ ยิ่งครั้งที่ 3 รู้สึกว่ายิ่งได้ฝึกการใช้สติมากขึ้นครับ เมื่อก่อนเรามีปัญหาอะไร เราก็จู่โจมเลย เราไม่มีสมาธิในช่วงนั้น แก้ปัญหาด้วยการใช้กำลัง ซึ่งเราใช้กำลังเสร็จ มันไม่มีอะไรดีขึ้นเลย เรามีลบเค้าก็ลบ ส่วนครั้งที่ 4 ก็จะเป็นกิจกรรมมากขึ้น จำได้ว่าเป็นการทบทวนการสังเกตอารมณ์ เราจะได้รู้อารมณ์ตนเองในตอนนั้นว่าอารมณ์เราถึงประมาณไหน แล้วเราควรจัดการอารมณ์อย่างไร ให้มันสม่ำเสมอกัน ไม่ทำให้เราเสียหายไปมากกว่าเดิม" (M5)

<u>ข้อเสนอแนะที่ต้องการเพิ่มเติมของการดำเนินการการให้คำปรึกษาที่ได้เข้าร่วมครั้งต่อไป</u>

"หนูว่ากิจกรรมที่ทำที่ผ่านมาเป็นสถานการณ์ความรู้สึกนึกคิดซะส่วนใหญ่ หนูก็อยากให้เพิ่มการฝึกพฤติกรรมที่แสดงออก สนับสนุนให้นำเอากำหนดสมาธิ กำหนดลมหายใจหนูว่าได้ประโยชน์ เอาไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ เพราะอย่างปกติหนูจะเป็นคนหุนหันพลันแล่น คุยเรื่องงานบางทีเพื่อนไม่สนใจก็แบบเฮ้ยนี่งานกลุ่มนะเว้ย ช่วยๆ หน่อยดิแต่ที่ผ่านมาหนูฝึกกับครู หนูเจอเหตุการณ์คล้ายเดิม หนูก็เปลี่ยนเป็นนิ่งๆก่อน แล้วก็คิดว่าเออ เดี๋ยวค่อยๆพูด ค่อยแบ่งงานกันใหม่อีกทีละกัน หนูว่ามันช่วยได้เยอะเลยค่ะ" (M1)

"ควรมีการฝึกสมาธิไว้หรือเพิ่มการฝึกสมาธิให้มากขึ้นแต่ไม่ต้องใช้เวลานานเกินไปค่ะ ให้เราจดจ่อมากขึ้น เหมือนเพิ่มกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติให้จดจ่อ เวลาเราจะใช้งานเราจะได้หยิบสติมาใช้ได้มากขึ้นก่อนที่จะไปใช้คิดไตร่ตรอง วางแผนแก้ไขปัญหาค่ะ ที่ทำมาหนูว่าดีเลยค่ะ มาพูดคุยกันหลายครั้งก็ทำให้ได้กล้าเปิดใจกันมากขึ้น คือ จบงานนี้นอกจากเอาคำปรึกษาไปใช้แล้ว ยังได้เพื่อนเพิ่มอีกด้วยค่ะ" (M4)

"ผมคิดว่าควรมีกิจกรรมคลายเครียดก่อน นอกเหนือจากฝึกสมาธิครับ บางทีเรียนมาเจอเรื่องอะไรมา อยากผ่อนคลายด้วย อาจจะให้คลายเครียดก่อนหรือหลังจากฝึกสติแล้วก็จะได้ครับก่อน นอกจากฝึกสติให้นิ่งแล้ว ให้มันผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มในกิจกรรมต่อๆ ไปท่าจะช่วยได้เยอะเลยครับ" (M5)

ระยะดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักหลังจากได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เสร็จสิ้น จำนวน 8 ครั้ง ซึ่งเป็นการนำเสนอความคิดเห็นของการได้ดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้ให้รายละเอียดดังนี้

<u>ความคิดเห็นของการดำเนินการการให้คำปรึกษาที่ได้เข้าร่วมเสร็จสิ้น</u>

"ที่ทำมาในทุกครั้ง รู้สึกว่าเปิดเผยมากขึ้นทุกๆครั้งค่ะ รู้สึกว่าที่ครูให้ทำรู้สึกจดจ่อมากขึ้น แล้วก็การฝึกสติหลายครั้งขึ้นทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น มีครั้งนึงที่ครูให้ผ่อนคลายมีการกำมือผ่อนคลายมือ ที่เกร็งกล้ามเนื้ออะค่ะ มันแบบช่วยได้เยอะ แบบเราสามารถใช้ได้จริงๆ ค่ะ แบบเวลาที่เราโกรธใครเราก็แล้วเราผ่อนคลาย ความโกรธตรงนั้นไปลงที่อวัยวะ ก็ช่วยระงับอารมณ์ได้ ใช้ได้จริงในสถานการณ์จริง อย่างกิจกรรมเติมพลังให้ชีวิต การหากิจกรรมที่มีความสุข หนูได้รับรู้ ว่าแต่ละคนมีวิธีการจัดการ การแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ของหนูก็จะเป็นการอยู่กับสิ่งที่ไม่มีชีวิต ของพี่บางคนอาจจะสบายใจที่ได้อยู่กับสัตว์ อาจจะสบายใจที่ได้คุยกับคนรอบข้าง ได้ระบายไรงี้ค่ะ ต่างคนก็ต่างวิธี ทำให้เราได้รับรู้วิธีอื่นเพิ่ม ส่วนครั้งที่ 5 ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร ที่ครูให้เรากระตุ้นนึกถึงสิ่งสนับสนุนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคนหรืออะไรก็ตาม ครั้งนี้ก็เป็นประโยชน์มากสำหรับใครที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพราะว่าคนส่วนใหญ่เวลาเกิดปัญหา ชอบคิดว่าตัวเองอยู่คนเดียว ทั้งที่รอบข้างยังมีคนเป็นห่วง มีคนคอยรับฟัง ก็พอมาทำโปรแกรมตัวนี้จะทำให้เค้าตระหนักมากขึ้นว่าไม่ได้เผชิญปัญหาคนเดียว ยังมีคนรอบข้างที่พร้อมจะแก้ปัญหา ที่จะรับฟัง โดยรวมทั้ง 8 ครั้ง หนูประทับใจทุกกระบวนการที่ครูเอามาให้พวกเราร่วมกันทำค่ะ เพราะว่าหลายๆ อย่าง คือมันช่วยได้และนำไปใช้ได้จริงๆ ค่ะ" (M1)

"กล้าเปิดใจขึ้นเยอะมากเลยค่ะ ค่อยๆจนเป็น 100% เลยครับ การนั่งล้อมวง นั่งเล่าเรื่องของตัวเองไปเรื่อยๆ ทุกคนเล่าเรื่องตัวเองแบบไม่ปิดบัง ครั้งที่มีปั้นดินน้ำมัน ทำให้หนูได้ทบทวนคนที่คอยอยู่ข้างหนูเวลาที่หนูมีปัญหา หนูปั้นรูปแม่แล้วก็เพื่อนๆ มันทำให้หนูรู้สึกดีมากเลยค่ะ ก่อนที่หนูจะปั้นหนูได้นึกย้อมกลับไปว่ามีใครบ้างที่เค้าอยู่กับเรา แล้วก็ทำให้รู้ว่าคนพวกนี้รักเรานึกย้อนไปว่าเค้าทำอะไรบ้าง ให้กำลังใจเรา เพราะบางครั้งเราอาจจะลืมมันไป ทุกคนทีทำดูมีความสุขทุกคนได้นึกถึงคนหรืออะไรก็แล้วแต่ที่อยู่ข้างเรา ครั้งที่ 6 ไม่หลีกหนีไม่ยึดติด ตอนแรกครูให้นั่งสมาธิ ต่อมาครูก็ให้เขียนสิ่งที่โกรธที่สุดแล้วก็การแสดงออก แต่ละคนเล่าเรื่องแล้วก็เติมน้ำให้เต็มแก้ว แล้วก็ค่อยๆ ส่งแก้วไปอย่าให้น้ำหก ตอนที่เราส่งแก้วน้ำเราจะโฟกัสอยู่ที่แก้วน้ำ เราไม่

สนใจอะไรข้างๆ เราแค่อย่าให้น้ำหก ทำให้เรานิ่งอยู่กับแก้วน้ำ หนูคิดว่าถ้าเราโกรธอยู่ แล้วเราโฟกัส แต่ถ้าเราลองเปลี่ยนสิ่งที่เราโฟกัส เช่น เราเห็นคนโพสต์แล้วเราโฟกัสว่าเค้าว่าเราแน่เลยเราก็จะโกรธมาก แต่ถ้าเราเปลี่ยนไปโฟกัสเรื่องอื่นเป็นอย่างอื่นแทน มันก็จะเปลี่ยนทุกอย่าง ส่วนครั้งที่ 7 ก็ได้เล่าถึงกิจกรรมที่ตัวเองชอบทำที่ตัวเองผ่อนคลาย เราได้รับฟังของคนอื่นก็หลากหลายวิธีกันไป ครั้งสุดท้ายเป็นความรู้สึกประทับทุกครั้งที่เข้าร่วมมาบรรยากาศภายในกลุ่มความสุขนะคะทุกๆ คนน่ารักมากเลย การฝึกสติโดยการปรับความคิดของเรา จากเดิมเราคิดแบบนี้ แล้วเอาสติเข้ามาดึงให้เรากำหนดลมหายใจ ให้เราเพ่งไปอยู่กับความรู้สึกของเราตัวของเรา ใจของเรา หนูคิดว่าลักษณะแบบนี้ มันมีประโยชน์ เหมือนตอนแรกที่ยังไม่ได้เข้าอบรม เวลาเราเห็นใครโพสต์ในเฟสคิดว่ามันเป็นเรา เวลาทะเลาะกับเพื่อนแล้วเพื่อนไปโพสต์ก็นึกว่ากระแทกกระทั้นใส่เรา แต่พอเราเข้ากิจกรรมได้ใช้สติจัดการกับมันการคิด พอเราทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนลงสตอรี่ว่าแล้วเราไปเห็นแทนที่เราจะโกรธเพื่อนกลายเป็นทะเลาะกันงอนกันเราลงตอบกลับ เราก็นิ่งก่อนรอให้ทุกอย่างมันช้าลง พอวันรุ่งขึ้นเราก็ค่อยมาคุยกับเพื่อนของเค้าก่อนว่าเพื่อนไม่พอใจอะไรมั้ย ถ้าเพื่อนเค้าบอกว่าไม่รู้เราก็ค่อยคุยกับเจ้าตัวแต่คุยกันแบบตรงๆ ดีๆ พูดคุยกัน กับเพื่อน การสื่อสารเข้ามาค่ะ มันก็เย็นลงและดีกับทุกฝ่าย" (M4)

"เหมือนผมได้ระบายอารมณ์ของเราไปในแต่ละกิจกรรมนั้น ได้พูดเรื่องราวที่เราเก็บไว้อยู่ในใจ ไม่กล้าบอกใครตาเรานะมาบอกในที่นี้ ได้แบบแชร์ประสบการณ์ของกันและกัน ได้ฟังทางออกจากอาจารย์อ้อ มาปรับปรุงตัวเองในการแก้ไขปัญหา ผมอยากให้เพื่อนๆหรือน้องๆคนอื่นได้มาเข้ารับฟังหรือได้มาประเมินว่าตัวเองถูก Bully ไหมและต้องทำอย่างไรต่อไปเมื่อถูกรังแก เอาสิ่งที่เราทำมาใช้กับคนอื่นๆต่อไปอะครับ ผมคิดว่ามันคุ้มนะครับที่เรามาทำกิจกรรมแบบนี้ เหมือนเราได้รู้จุดลบของเราจุดบวกของเรา และทางแก้ไขปัญหา ของสิ่งนั้นๆ ทั้งสิ่งที่ลบและสิ่งที่บวก เราได้การฝึกสติ ฝึกสมาธิ เมื่อเราเจอปัญหาต่างๆ เข้ามาในชีวิต เราจะจัดการอารมณ์ในยังไง แล้วเราได้รู้ทางออกของมัน อย่างการกำหนดลมหายใจให้ตัวเอง พอได้ลองทำดูแล้วทดสอบดูความเปลี่ยนแปลงครับ แบบว่าผ่อนคลาย ผมจะไปประยุกต์ใช้ให้กับตัวเองและเอาไปใช้กับคนอื่นที่มีปัญหาครับ ผมก็จะเอาที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้ไปใช้เมื่อคนรอบตัวผมเจอปัญหาแล้วมาปรึกษาผมผมก็เอาสิ่งต่างๆ ที่เรียนรู้ไปบอกเค้า ฝึกอารมณ์เค้าให้เค้าเจอทางออกที่ดี สามารมผ่านปัญหาไปได้เพื่อที่จะได้มาใช้ชีวิตปกติได้ครับ" (M5)

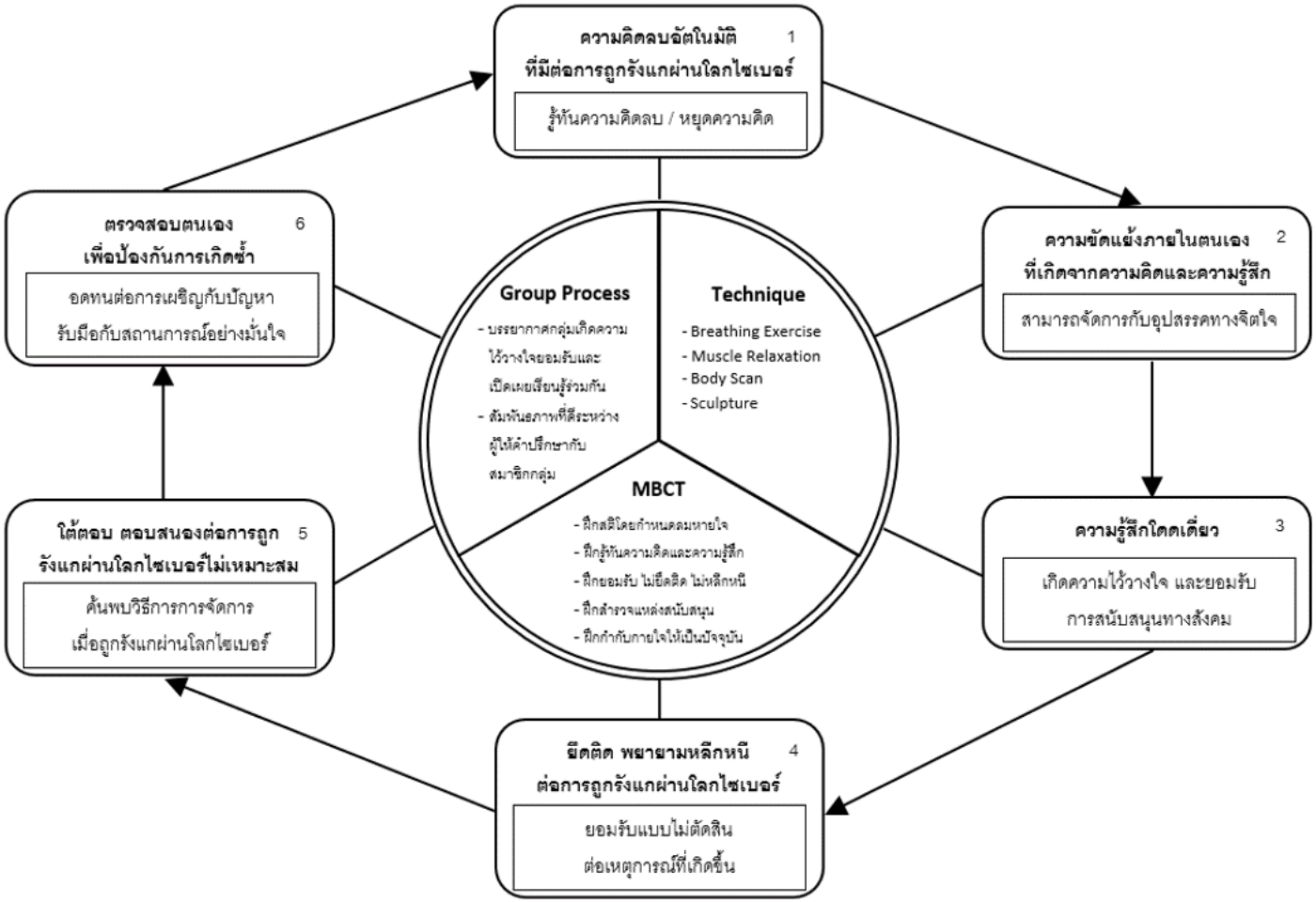
ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักมีทีท่านั่งที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่กำมือ เป็นกันเอง มีความตั้งใจในการแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และการบอกกล่าวประสบการณ์ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้

สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้เป็นอย่างดี ถือว่าการดำเนินการโปรแกรมดังกล่าวก่อให้เกิดประโยชน์และสมาชิกที่เข้าร่วมก็ยืนยันว่าจะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

จากข้อความของผู้ให้ข้อมูลหลักข้างต้นจากการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน จำนวน 8 ครั้ง จะเห็นได้ว่าประเด็นสำคัญที่ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาดำเนินการไปด้วยความราบรื่น ได้ข้อมูลเพียงพอและชัดเจน ได้แก่

บรรยากาศของการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้วิจัย (ผู้นำกลุ่ม) และสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการไว้วางใจ ยอมรับและเปิดใจ โดยครั้งแรกสมาชิกกลุ่มไม่คุ้นเคยกันแต่เคยได้พบปะกันบ้างภายในสถานศึกษา แต่เมื่อได้เข้าร่วมในครั้งต่อมาทำให้เกิดความคุ้นชินกันมากขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกัน

กระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ **รูปแบบการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม** เพื่อจะช่วยให้วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ที่มีลักษณะปัญหาที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน มาร่วมกับอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันหลายคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวย กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดความไว้วางใจ เปิดใจและยอมรับข้อคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม และ**การนำแนวคิด เทคนิค กิจกรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา** ทั้ง 8 ครั้ง ที่ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงสามารถเพิ่มศักยภาพในการรับรู้ตนเองเพื่อนำปสู่การพัฒนาตนเองได้ในการให้ปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาสร้างความสัมพันธ์ที่แสดงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ดังภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 โมเดลแสดงกระบวนการเกิดการเปลี่ยนแปลงของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน โดยมีความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

สมมติฐานในการวิจัย

1. วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการสูงกว่าวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ด้วยการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 9 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลที่ตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นนักเรียนที่มีชื่อปรากฏอยู่ในแบบบันทึกการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา ครูประจำชั้นและเป็นนักเรียนที่มีคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิต จากนั้นกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์จากการวิเคราะห์เอกสารและ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นดำเนินการการศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่น โดยเก็บข้อมูลนักเรียนทุกคนที่เข้าเรียนและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 300 คน

ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมาและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน โดยมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มโดยจับคู่ เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อเพื่อให้ความรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองหลังจากกระบวนการทั้งหมดเสร็จสิ้น ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 คน มารับการสัมภาษณ์ในระยะก่อนดำเนินการ ระยะดำเนินการ และหลังดำเนินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมและชัดเจนกับกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

กลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูล คือ นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 9 คน โดยคัดเลือกนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี โดยแบ่งตามระดับชั้นการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6 และมีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งมีรายชื่อปรากฏอยู่ในแบบบันทึกการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา ครูประจำชั้น หรือมีรายชื่อปรากฏอยู่ในระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ระบบการเฝ้าระวังของหน่วยงานที่รับผิดชอบในสถานศึกษาว่าได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิต และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธี

การจัดการของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 300 คน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามโรงเรียนที่นักเรียนสังกัดจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) สุ่มเลือกโรงเรียนจากทั้งหมด 29 โรงเรียน ด้วยวิธีการจับสลาก จากนั้นในแต่ละโรงเรียนจะทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 ชั้นภูมิตามระดับการศึกษา (มัธยมศึกษาตอนปลายประกอบด้วย มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6) แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) สุ่มเลือกนักเรียนโดยคละแผนการเรียน มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าในการศึกษา คือ เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 15-19 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โดยเก็บข้อมูลนักเรียนทุกคนที่เข้าเรียนและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

ระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา จำนวน 16 คน และทำการสุ่มโดยจับคู่ (Matched subject) และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน และผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสมัครใจในการมารับการสัมภาษณ์ จำนวน 3 คน ในระยะก่อนดำเนินการ ระยะดำเนินการ และหลังดำเนินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตด้านตัวแปร

ระยะที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 3 องค์ประกอบ และกลวิธีการจัดการทั้ง 2 องค์ประกอบ

ระยะที่ 2 ตัวแปรที่ใช้เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

2. ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

2. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งประเด็นประกอบด้วยประเด็นคำถาม 4 ประเด็น ได้แก่ ลักษณะการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ลักษณะกลวิธีการจัดการ และแนวทางการป้องกันตนเอง โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อวิเคราะห์หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยแต่ละข้อมีค่าความสอดคล้องระหว่าง .67-1.00

2. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประมาณ 5 ระดับ(Rating Scale) ระดับของความเห็นด้วย จาก ไม่เคยเลย น้อยครั้ง บางครั้ง บ่อย บ่อยครั้ง โดยเป็นข้อคำถามของความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้งหมด 3 องค์ประกอบ จำนวน 30 ข้อ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-total Correlation) อยู่ระหว่าง .230-.649 มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดรวมทั้ง 3 องค์ประกอบเท่ากับ .867 ส่วนข้อคำถามของกลวิธีการจัดการทั้งหมด 2 องค์ประกอบ จำนวน 16 ข้อ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-total Correlation) อยู่ระหว่าง .263-.520 มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดรวมทั้ง 2 องค์ประกอบเท่ากับ .817

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงการเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะของตนเอง เพื่อเปลี่ยนวิธีการที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าของพฤติกรรมเดิมที่เคยตอบสนองตามประสบการณ์และความเคยชิน เป็นการระลึกรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ โดยไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อ โดยการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ MBCT โดยประยุกต์จากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) จะมีความสอดคล้องกับการฝึกสติซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติของบริบทสังคมไทย ซึ่งจะมีความสอดคล้องกับการฝึกสติซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติของบริบทสังคมไทย ซึ่งหวังผลที่เกิดขึ้นว่าจะทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคยและสามารถนำไปปรับใช้ได้ง่ายและปฏิบัติได้จริง โดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเป็นการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ได้แก่

ครั้งที่ 1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก
ครั้งที่ 2 “ฝึกคิดปลุกจินตนาการ” การฝึกความคิดและอารมณ์
ครั้งที่ 3 “ฝึกสติให้ดูแลความคิด” การฝึกสติให้รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้น
ครั้งที่ 4 “ฝึกอารมณ์เพื่อจิตเป็นสุข” การฝึกอารมณ์ ความคิดและมุมมองอื่นๆ
ครั้งที่ 5 “ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร” การฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้
ครั้งที่ 6 “ฝึกใจให้ปล่อยวาง” การฝึกปล่อยและยอมรับกับสถานการณ์
ครั้งที่ 7 “เติมพลังให้ชีวิตกับกิจกรรมที่ชอบ” การฝึกกำกับตนทั้งกายและใจ
ครั้งที่ 8 “ใช้ชีวิตอย่างมีสุข” ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำและยุติ

การดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 9 คน โดยประสานกับทางโรงเรียนประสานงานกับครูเพื่อคัดเลือกนักเรียนที่ได้รับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์และเป็นนักเรียนที่มีคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิตเพื่อเป็นการแสดงว่าตนเป็นผู้ที่ก้าวผ่านการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มาโดยที่สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ และเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการให้ข้อมูลเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวที่เคยได้รับประสบการณ์ โดยผู้วิจัยทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก

2. ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก และเข้าพบตามวันเวลาที่นัดหมายเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล และขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อความสะดวกและเพิ่มประสิทธิภาพในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์มาพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยให้สอดคล้องกับนิยาม ความหมาย และองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจอิงแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และมาตรวัดมาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) (กรมสุขภาพจิต, 2555) ในส่วนของกลวิธีการจัดการอิงแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) และนำส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริงกับวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15-19 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 300 คน ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี และนำผลที่ได้ไปสรุปและประมวลเพื่อยืนยันองค์ประกอบเชิงยืนยัน

ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

2. ผู้วิจัยคัดเลือกวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ โดยคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (ระยะก่อนการทดลอง) ได้คะแนนต่ำสุดและ จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการสุ่มโดยจับคู่ (Matched subject) ตามคะแนน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ซึ่งจะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ซึ่งจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. การศึกษาประสิทธิผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน โดยการวัดผลระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 9 คน หลังจากนั้นนำแบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ และใช้การสังเกตร่วมด้วย และผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปใช้กับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 300 คน และนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ

2. ศึกษาประสิทธิผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 16 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และทำการสุ่มเพื่อกำหนดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ แต่จะได้รับเอกสารเพื่อเพื่อให้ความรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองหลังจากกระบวนการทั้งหมดเสร็จสิ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ระยะที่ 1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) จากประเด็นที่กำหนดในแบบสัมภาษณ์และจัดหมวดหมู่ตามประเด็นการสัมภาษณ์และเชิงปริมาณโดยการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือและวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และระยะที่ 2 ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบโดยวิธี Wilcoxon’s Match Pairs Signed Ranks Test และวิธี Mann-Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1.1 จากการศึกษาพบว่าลักษณะความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

ความสามารถในการรู้ตัว เป็นความสามารถที่เป็นคุณลักษณะภายในตนเอง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ทัศนคติและความเชื่อภายในตนเอง ส่งผลทำให้เกิดการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลจะกล่าวถึงบุคลิกภาพของตนเองที่นำในการใช้เกิดความเข้มแข็งต่อตนเองเมื่อต้องถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ความสามารถในการปรับตัว เป็นความสามารถในการยอมรับและเกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยทางด้านข้อมูล ข่าวสาร เป็นผลให้วัยรุ่นปฏิบัติหรือแสดงออกพฤติกรรมไปในทางที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งในประเด็นนี้จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความยินดีและความเต็มใจที่ให้บุคคลอื่น เช่น เพื่อน แม่ คุณครู เป็นต้น เข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการสนับสนุนและคอยรับฟังให้ข้อเสนอแนะ เป็นต้น

ความสามารถในการฟื้นตัว ความสามารถในการเข้าหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อบอกความคิด ความรู้สึกของตนเอง และขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือในยามที่บุคคลต้องการได้ ทั้งบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู หรือสัมพันธภาพกับกลุ่มทางสังคมอื่นๆ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติ โดยในด้านนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการที่ตนเองเข้าหาแหล่งสนับสนุนเพื่อขอความช่วยเหลือ เช่น เพื่อน แม่ พี่ เป็นต้น ในการเข้ามาช่วยรับฟังและแนะนำให้บุคคลนั้นกลับมาสู่ภาวะปกติโดยเร็ว

ส่วนลักษณะกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

การมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้กระบวนการทางความคิด ความสามารถ ศักยภาพของตนเองมาสำรวจสาเหตุของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผน และดำเนินการแก้ไขปัญหาทำให้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่ดีขึ้น ซึ่งประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงว่าตนมองที่ปัญหา มองที่ตนเองก่อนจึงมั่นใจในการจัดการกับปัญหาต่อไป โดยยังไม่ได้ไปจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกก่อน

การมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการตอบสนองของวัยรุ่นเมื่อได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การปรับสภาวะทาง อารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น ทำให้สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลเน้นการควบคุมที่อารมณ์และความรู้สึกของตนเองด้วยวิธีการนั่งเงียบ และฟังเพลงก่อนมากกว่าที่จะเน้นการจัดการที่ปัญหาในทันที

1.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

1.2.1 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จำนวน 300 คน พบว่า

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 61.70 มีอายุ 17 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 35.70 พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตจากบ้านสูงที่สุด จำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 86.30 และโปรแกรมโซเชียลที่ใช้มากที่สุด คือ Facebook จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 57.70

1.2.2 ค่าสถิติพื้นฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 300 คน พบว่ามีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยนในแต่ละองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการปรับตัว (I have) ความสามารถในการรู้ตัว (I am) และความสามารถในการฟื้นตัว (I can) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79, 3.55 และ 3.43 ตามลำดับ และมีคะแนนกลวิธีการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยนในแต่ละองค์ประกอบของกลวิธีการจัดการ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 องค์ประกอบ คือ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และมีองค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 1 องค์ประกอบ คือ การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) โดยมีค่าเฉลี่ย 3.38

1.2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาดัชนีกลุ่มที่กำหนดไว้ที่ระดับมากกว่าหรือเท่ากับ .90 พบว่า ดัชนีทุกตัวของด้านความสามารถในการรู้ตัว (I am) ได้แก่ GFI= .984, AGFI= .949, CFI= .996 ผ่านเกณฑ์ และ SRMR = .032 และ RMSEA=.036 ซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า .05 ผ่านเกณฑ์ ด้านความสามารถในการปรับตัว (I have) ดัชนีทุกตัว ได้แก่ GFI=.985, AGFI= .950, CFI= .997 SRMR= .024 และ RMSEA=.035 ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และด้านความสามารถในการฟื้นตัว (I can) ดัชนีทุกตัว ได้แก่ GFI=.990, AGFI= .972, CFI= 1.000 SRMR= .019 และ RMSEA= .000 ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้เช่นเดียวกัน ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานองค์ประกอบของกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) ดัชนีทุกตัว ได้แก่ GFI=.998, AGFI= .967, CFI= 1.000 SRMR= .007 และ RMSEA=.018 ซึ่งผ่านเกณฑ์ และดัชนีทุกตัวของด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) ได้แก่ GFI= .996, AGFI= .983, CFI= 1.000 SRMR= .015 และ RMSEA= .000 ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้เช่นเดียวกัน จากค่าดัชนีต่างๆจึงสรุปได้ว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการในภาพรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มทดลอง คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ย 2.504, 4.337 และ 4.341 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนกลวิธีการจัดการในภาพรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ย 2.414, 4.460 และ 4.523 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก และระดับมากที่สุด ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ด้านความสามารถในการรู้ตัว 2.562, 4.287 และ 4.262 ด้านความสามารถในการปรับตัว 2.562,

4.300 และ 4.312 ด้านความสามารถในการฟื้นตัว 2.387, 4.425 และ 4.450 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก ตามลำดับ ส่วนองค์ประกอบของกลวิธีการจัดการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา 2.493, 4.437 และ 4.515 ด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ 2.234, 4.380 และ 4.404 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก ตามลำดับ

กลุ่มควบคุม คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ย 2.229, 2.191 และ 2.120 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนกลวิธีการจัดการในภาพรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ย 2.148, 2.148 และ 2.210 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มควบคุม พบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ด้านความสามารถในการรู้ตัว 2.375, 2.237 และ 2.100 ด้านความสามารถในการปรับตัว 2.212, 2.212 และ 2.112 ด้านความสามารถในการฟื้นตัว 2.100, 2.125 และ 2.150 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนองค์ประกอบของกลวิธีการจัดการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา 2.218, 2.171 และ 2.250 ด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ 2.078, 2.125 และ 2.171 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย ตามลำดับ

2.2 เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ภายในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และภายในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติ Nonparametric ในการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งในการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ผู้วิจัยใช้การทดสอบโดยวิธี Wilcoxon’s Match Pairs Signed Ranks Test

กลุ่มทดลอง คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนกลวิธีการของวัยรุ่นที่ถูกรังแก

ผ่านโลกไซเบอร์ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองในแต่ละองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ และมีคะแนนกลวิธีการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองในแต่ละองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ

กลุ่มควบคุม คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยรวม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนกลวิธีการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยรวม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า คะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในแต่ละองค์ประกอบ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนกลวิธีการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในแต่ละองค์ประกอบ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

2.3 เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐานโดยภาพรวมและแต่ละองค์ประกอบ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ผู้วิจัยใช้การทดสอบโดยวิธี The Mann-Whitney U Test

ระยะก่อนการทดลอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่าง และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยรวมของกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่าง และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบของคะแนนกลวิธีการจัดการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ระยะหลังการทดลอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบของคะแนนกลวิธีการจัดการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระยะติดตามผลการทดลอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบของคะแนนกลวิธีการจัดการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลิวิธีจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบทั้งหมดมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลิวิธีจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยดำเนินการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยนำฝึกสติเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ คือ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด รวมทั้งการฝึกสติเพื่อให้เกิดการพัฒนาความคิดและพฤติกรรม ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกกับสมาชิกในกลุ่ม ประกอบด้วย การเรียนรู้จากความเคยชิน การจัดการกับปัญหาและอุปสรรค การอยู่กับความเป็นจริงและปัจจุบัน การยอมรับตามที่เป็นจริง ความคิดที่ไม่ใช่ความจริง และการใช้ประสบการณ์เพื่อจัดการกับอารมณ์ในอนาคต โดยใช้เทคนิคต่างๆมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและเหมาะสมกับบริบทของ

การให้คำปรึกษากลุ่มยิ่งขึ้น เช่น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการปั้น เป็นต้น ร่วมกับกระบวนการที่ใช้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดพลังของกลุ่มขับเคลื่อน สามารถช่วยเหลือประคับประคองและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พัฒนาความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและเป็นเชิงบวกมากขึ้น ซึ่งโปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบและประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน กล่าวโดยสรุปว่าการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง สามารถช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ถือว่าเป็นการช่วยให้วัยรุ่นตั้งรับกับสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในครั้งต่อไปได้มีอย่างประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปผลการวิจัยข้างต้นตามสมมติฐานของการวิจัย พบว่า

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามการทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงว่าผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการในระยะระยะหลังการทดลองและระยะติดตามการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงว่าผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

การอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ดังนี้

1. **จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่** 1 เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผลการวิจัย มีดังนี้

1.1 เพื่อศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผลจากการศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ พบว่า ลักษณะของการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลถูกรังแกด้วยการถูกล้อเลียน ถูกว่ากล่าวกระทบจนทำให้อับอาย โดยการโพสข้อความลงใน

เว็บไซต์ Facebook และก็มีเพื่อนและบุคคลอื่นเข้ามาคอมเม้นท์ด้วยการใช้ถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม บางรายเกิดปัญหาตามมาเมื่อต้องมาพบกันในสถานศึกษา ซึ่งการโพสข้อความลงเว็บไซต์ดังกล่าว เป็นเว็บไซต์กลุ่มประเภทสร้างเครือข่ายทางสังคม (Community) เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ (2555) ซึ่งสามารถติดต่อได้แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่เคยรู้จักกันและกอปรกับช่วงวัยของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่มักจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยและมีความรู้สึกที่ค่อนข้างรุนแรงและแปรปรวนง่ายยิ่งอาจทำให้ยิ่งมีปฏิกิริยาการแสดงออกและการตอบโต้ที่รุนแรงขึ้น ซึ่งผลกระทบดังกล่าวสร้างความทุกข์ใจ ความตึงเครียดของอารมณ์ ซึ่งการกระทำในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า การกลั่นแกล้งรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberullying) โดยเป็นการข่มเหงรังแกกันผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และช่องทางเทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ ทำร้ายกัน โดยที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ และพบว่ามีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ใช้พื้นที่ไซเบอร์เป็นช่องทางสื่อกลางในการสร้างความเสียหายต่อผู้อื่น (Tokunaga, 2010) โดยการรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลายช่องทางและหลายรูปแบบ สอดคล้องกับ Goodno (2007) ได้ศึกษาความแตกต่างของการรังแกโดยทั่วไปกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ว่า การถูกคุกคามทางอินเทอร์เน็ตเป็นการคุมคามที่มีความรุนแรงและสามารถสร้างความเสียหายได้ ไม่ว่าจะเพศใด สถานที่ใดก็สามารถตกเป็นเหยื่อหรือกลายเป็นผู้คุกคามได้เท่าๆ กัน หลีกหนีได้ยาก ไม่มีพื้นที่ปลอดภัย โดยอาศัยเพียงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเท่านั้น ดังที่ ศิวพร ปกป้อง และ วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2553) กล่าวถึงการรังแกกันบนโลกไซเบอร์ เป็นการนินทาหรือด่าทอผู้อื่น การส่งข้อความก่อกวนผู้อื่น การนำเอาข้อมูลที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมสีไปเผยแพร่ การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่นไปเปิดเผย การแอบอ้างชื่อผู้อื่นไปให้ร้าย ด่าทอหรือการกระทำการต่างๆ การล้อเลียนข่มขู่หรือคุกคาม การลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม และการสร้างข่าวลือหรือการทำให้เกิดกระแสต่อต้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยผ่านมือถือ คอมพิวเตอร์หรือเว็บไซต์ โดยมีผลกระทบทางอารมณ์ และจิตใจต่อผู้ถูกกระทำ

นอกจากนั้นยังพบว่าลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากการที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ถูกกระทำจากการถูกรังแก ผ่านโลกไซเบอร์และได้รับผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ มีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เกิดอารมณ์ความรู้สึกโกรธ เสียใจ วิตกกังวล ยิ่งถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจตามมา จะนำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิตและกายส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ (Bourne, 2011) แต่ถ้าบุคคลนั้นสามารถมองปัญหาได้กว้างขึ้นและด้วยบุคลิกของผู้ให้ข้อมูลที่สามารถเผชิญกับเรื่องที่เกิดขึ้นและใช้ความเข้มแข็งของตนเอง อีกทั้งพยายามเปลี่ยนทัศนคติ ปรับมุมมองให้เป็นมุมบวกว่าตนมีโอกาสที่จะประสบกับ

ปัญหาเช่นนี้ได้ จึงทำให้สามารถรักษาสมดุลของตนเองทำให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ถือเป็นความสามารถของบุคคลในการรู้ตัว (I am) กล่าวคือ เป็นความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วยความรู้สึก ทัศนคติ และความเชื่อภายในตัวของบุคคล การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นการที่บุคคลได้รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อมตนเองอยู่และยอมรับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนภายนอก ตนเองเกิดความยินดีและเต็มใจที่มีบุคคลอื่นที่อยู่ในโลกไซเบอร์จากกลุ่มเครือข่ายทางสังคมที่ตนเองเข้าร่วมมาร่วมแสดงความเห็นเพื่อช่วยเหลือกับเรื่องที่ซึ่งถือว่าเป็นความสามารถในการปรับตัว (I have) สามารถในการยอมรับแหล่งสนับสนุนภายนอกโดยเกิดความไว้ใจและยอมรับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต กล่าวได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าวกับการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกรอบๆ ตัว (Grotberg, 1995) อีกทั้งเมื่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลก็สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว โรงเรียน หรือการมีสัมพันธภาพทางบวกในกลุ่มเพื่อน (Positive Peer Relations) (Waaktaar, Christie, Borge, & Torgersen, 2004) ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความหวังเป็นความสามารถในการฟื้นตัว (I can) ของบุคคลในการหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการ เป็นทักษะสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลใช้ในการจัดการกับปัญหาเพื่อช่วยใช้ในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเข็มแข็ง หรือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆที่กระทบใจรุนแรงก็ยังสามารถปรับตัว ปรับใจกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว (กรมสุขภาพจิต, 2555)

ในส่วนของลักษณะของกลวิธีจัดการ เป็นวิธีการที่บุคคลเลือกตอบสนองเมื่อต้องเผชิญกับการถูกรังแก ผ่านโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการจัดการกับตนเองต่อสถานการณ์ ณ ขณะนั้น โดยพยายามให้สิ่งที่มาคุกคามนั้นหมดลงหรือลดอันตรายลง แก้ไขสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจะมีทั้งบุคคลที่เน้นมุ่งจัดการกับปัญหาก่อนที่จะใช้อารมณ์และความรู้สึกมาตัดสินสถานการณ์นั้นๆ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) นั่นคือ กลวิธีการจัดการที่วัยรุ่นใช้ในการตอบสนองต่อสถานการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นโดยใช้กระบวนการทางความคิด ศักยภาพของตนเองในการคิดวางแผน ไตร่ตรองเพื่อใช้ในปรับตัวหรือการแก้ไขจัดการให้ปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆให้ดีขึ้น ซึ่งพบว่าเป็นวิธีที่นิยมใช้เป็นกลยุทธ์ที่เน้นเข้าสู่ภายในตนแทนการมุ่งแก้ไขสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว (Ignatavicius & Bayne, 1991) เป็นการมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์โดยตรง มีการนิยามปัญหาสร้างทางเลือก

ประเมินทางเลือก ทำการเลือก ลงมือดำเนินการตามที่เลือกส่วนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลบางรายเน้นมุ่งจัดการกับอารมณ์ก่อน เป็นการเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ โดยการเปลี่ยนแปลงอารมณ์หรือความรู้สึกก่อนที่จะแก้ที่สาเหตุของปัญหาที่แท้จริง การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) ถือว่าเป็นกระบวนการรู้คิดที่มุ่งบรรเทาทุกข์ทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การนั่งเงียบระงับอารมณ์ก่อน, จัดการอารมณ์ของตนเองโดยการไปฟังเพลงหรือเล่นเกมส์ เป็นต้น ซึ่งอาจจำไปสู่การประเมินทางการรู้คิดใหม่ ดังที่ (Stoltz, 1997) ได้กล่าวว่า การจัดการดังกล่าวเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ มีการใช้กระบวนการทางจิตใจในการลดความตึงเครียดเมื่อต้องพบกับปัญหาที่ท้าทาย

1.2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จากผลการประเมินความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ ซึ่งความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความสามารถในการรู้ตัว วัดได้จาก 10 ข้อคำถาม ด้านความสามารถในการปรับตัว วัดได้จาก 10 ข้อคำถาม และด้านความสามารถในการฟื้นตัว วัดได้จาก 10 ข้อคำถาม เมื่อพิจารณามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ว่าสมมติฐานของโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงเห็นควรคงจำนวนข้อคำถามทั้ง 30 ข้อ ซึ่งผลการทดสอบดังกล่าวแสดงว่าข้อคำถามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกตามบริบทของงานวิจัยนี้สามารถเชื่อมโยงได้ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และแนวคิดพลังสุขภาพจิต RQ ของ กรมสุขภาพจิต (2555) และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา วัดได้จาก 8 ข้อคำถาม และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ วัดได้จาก 8 ข้อคำถาม เมื่อพิจารณามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ว่าสมมติฐานของโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงเห็นควรคงจำนวนข้อคำถามทั้ง 16 ข้อ ซึ่งผลการทดสอบดังกล่าวแสดงว่าข้อคำถามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกตามบริบทของงานวิจัยนี้สามารถเชื่อมโยงได้ตามแนวคิดของ Folkman and Lazarus (1984) เช่นกัน นอกจากนี้เมื่อพิจารณาข้อคำถามจากทั้ง 5 องค์ประกอบ จะมีความหมายไปในทางบวก จึงอาจกล่าวได้ว่าข้อคำถามเหล่านี้เป็นปัจจัยสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักและ

ความเชื่อว่าตนเองมีสมรรถนะทางร่างกายและสมรรถนะทางด้านจิตใจและอารมณ์ในการเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และเป็นการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นส่วนบุคคลในการกระทำบางอย่างในสิ่งที่ถูกต้อง หรืออาจใช้ข้อคำถามที่เป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับช่วงวัยมาเป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดความรับรู้และรู้สึกอยากจะแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเช่นนั้น สอดคล้องกับ Gilligan (2000) กล่าวถึงการสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการกับความเครียดในเด็กและเยาวชน ว่าควรมีการส่งเสริมปัจจัยภายในเป็นการเรียนรู้และฝึกทักษะ เช่น การมองทางบวกต่อตนเอง มุมมองหรือวิธีการจัดการกับความเครียดเมื่อเผชิญปัญหา เป็นต้น

2. **จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่** 2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

2.1 เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน พบว่า มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการรู้ตัว ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการฟื้นตัว หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมทุกองค์ประกอบและโดยรวม (Z = 2.536, P = .011) และมีคะแนนกลวิธีการจัดการ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมทุกองค์ประกอบและโดยรวม (Z = 2.524, P = .012)

ส่วนผลการวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน หลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจคงทน (Z = .000, P = 1.000) และมีระดับกลวิธีการจัดการของกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีระดับกลวิธีการจัดการคงทน (Z = .916, P = .360)

2.2 เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการสูงกว่าวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานและกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน พบว่า มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการรู้ตัว ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการฟื้นตัว ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่แตกต่างกันกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทุกองค์ประกอบและผลโดยรวม (Z = 2.215, P = .027) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบและผลโดยรวม (Z = 3.371, P = .001) และหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจคงทนทุกองค์ประกอบและผลโดยรวม (Z = 3.368, P = .001)

ส่วนผลการวิเคราะห์ระดับกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานและกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน พบว่า มีคะแนนกลวิธีการจัดการ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา และด้านการมุ่งจัดการกับอารมณ์ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับกลวิธีการจัดการไม่แตกต่างกันกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทุกองค์ประกอบและผลโดยรวม (Z = 1.166, P = .244) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับกลวิธีการจัดการเพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบและผลโดยรวม (Z = 3.368, P = .001) และหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีระดับกลวิธีการจัดการคงทนทุกองค์ประกอบและผลโดยรวม (Z = 3.373, P = .001)

การอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานของการวิจัย โดยมีหัวข้อ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลองมีระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผลที่ได้สนันสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2

จากผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และ 2 นั้น เนื่องจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการได้โดยมีระดับคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการรายองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบและโดยรวมเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้การนำแนวคิดของบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) มาใช้เป็นแนวคิดหลักในการช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้น จากนิยามของความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาอย่างเข็มแข็ง ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค จัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเอง และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ และกลวิธีการจัดการ เป็นวิธีการที่บุคคลเลือกตอบสนองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาวะกดดันต่างๆอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกกดดันเป็นปัญหาขึ้นภายในใจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับปัญหาและความกดดันขณะนั้น เพื่อเป็นการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติ ซึ่งเน้นความสำคัญให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ

การที่บุคคลจะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ในการศึกษาของผู้วิจัยนั้น พบว่าเป็นความสามารถของวัยรุ่นในการยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อต้องประสบกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยการมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความอดทนต่อปัญหา และสามารถผ่านพ้นกับสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและสามารถกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ ซึ่ง

ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบที่จะทำให้วัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ ได้แก่ ความสามารถในการรู้ตัว (I am) ซึ่งความสามารถด้านนี้จะเป็นความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล เป็นลักษณะบุคลิกภาพ ทัศนคติและความเชื่อภายในตัวของบุคคลที่เข้มแข็ง การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้การนำแนวคิด MBCT มาประยุกต์ใช้ในองค์ประกอบนี้ โดยฝึกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มหยุดสังเกตความคิด แยกแยะได้ว่า ความคิดกับตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน (Lau & McMain, 2005) และเกิดการเปลี่ยนวิธีคิดที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากเดิมที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติตามความเคยชิน เป็นการตระหนักระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และตรวจสอบที่ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้านั้นอย่างมีสติ ซึ่งจะช่วยให้ความเชื่อที่ผิดของเขาหมดไป โดยไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อความคิดนั้น (Teasdale & Segal, 2007, p. 280) สะท้อนให้เห็นว่าอาการคิดหมกมุ่นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึงประเด็นดังกล่าวในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ต่อมาเป็นความสามารถในการปรับตัว (I have) คือความสามารถในการยอมรับและเกิดความไว้ใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็นสัมพันธภาพระหว่างตัวบุคคลกับบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน ได้แก่ ครอบครัว หรือสัมพันธภาพระหว่างตัวบุคคลกับกลุ่มทางสังคม ได้แก่ เพื่อน ครู หรือกลุ่มสังคมต่างๆ เช่น กลุ่มในโลกไซเบอร์ เป็นต้น ที่มีส่วนช่วยทางด้านการให้ข้อมูล ข่าวสาร หรือวัตถุสิ่งของ และเป็นผลให้ตัวบุคคลปฏิบัติหรือแสดงออกพฤติกรรมไปในทางที่ตัวบุคคลนั้นต้องการเพื่อส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต สำหรับองค์ประกอบนี้จะสอดคล้องกับวัยของกลุ่มที่ผู้วิจัยศึกษาด้วย ทั้งนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และมีความต้องการว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การประยุกต์แนวคิด MBCT เป็นการนำหลักของสติหรือ Mindfulness ตามแนวคิดของพุทธศาสนาเข้ากับจิตวิทยาทางตะวันตกมาผสมผสานใช้ในการพัฒนาสติ เพื่อให้การยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริงในปัจจุบัน เนื่องจากการทำหน้าที่ของสติเป็นตัวช่วยควบคุมการปฏิบัติหน้าที่เป็นตัวคอยป้องกัน เตือนตน พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องการเปิดขึ้นของใจเพื่อการรับรู้ (Opening-up) (Segal et al. (2002) เกิดการยอมรับอย่างมีสติในความคิด ซึ่งสติจะเพิ่มพลังแห่งการเป็นอิสระในระบบคิด และเมื่อบุคคลเริ่มจะใส่ใจ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนไป บุคคลจะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึงประเด็นดังกล่าวในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 ส่วนองค์ประกอบที่ 3 ความสามารถในการฟื้นตัว (I can) เป็นความสามารถในการเข้าหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อขอความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการกับบุคคลที่มีความสนิทสนม

กัน เช่น ครอบครัว ระหว่างตัวบุคคลกับกลุ่มทางสังคม ได้แก่ เพื่อน ครู กลุ่มสังคม หรือหน่วยงานต่างๆ เพื่อกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติได้ ดังผลการศึกษาของอันการ์และลิเบนเบอร์ (Ungar & Liebenberg, 2011) กล่าวว่าปัจจัยที่สำคัญในการเสริมสร้างให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ บุคคลต้องมีความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้ช่วยเหลือเบื้องต้น (Relationships with Primary Caregivers) และบริบทรอบตัวที่สามารถนำมาเอื้ออำนวยได้ (Contextual that Facilitate a Sense of Belonging) สอดคล้องกับสมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (America Psychological Association, n.d.) ที่กล่าวว่า เมื่อเหตุการณ์ใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลบุคคลควรมีความสามารถขอความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวังมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึงประเด็นดังกล่าวในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6

ส่วนการที่บุคคลจะมีกลวิธีจัดการ (Coping Strategies) ในการศึกษาของผู้วิจัยนั้น พบว่าวัยรุ่นจะใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาเพื่อลดหรือแก้ไขเมื่อตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อให้ตนเองมีความสบายใจขึ้น ถือเป็นความสามารถในการหาวิธีการที่บุคคลเลือกตอบสนองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาวะกดดันต่างๆอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆเพื่อรับมือกับปัญหาและความกดดัน ณ ขณะนั้น ทั้งนี้การนำแนวคิด MBCT มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างกลวิธีการจัดการเนื่องจากลาซารัสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) ได้สะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนของกระบวนการจัดการกับปัญหาว่า ควรมีมุมมองด้านศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อให้บุคคลได้สร้างความหมายทางบวก โดยเน้นการเจริญงอกงามของตนเอง ซึ่งกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) โดยวัยรุ่นจะใช้กระบวนการทางความคิด ความสามารถ ศักยภาพของตนเอง เพื่อใช้ในการแก้ไขจัดการหรือสถานการณ์นั้นๆให้ดีขึ้นเมื่อตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) โดยวัยรุ่นจะใช้กระบวนการการปรับสภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์เพื่อให้สภาพจิตใจดีขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของ (Bijttebier & Vertommen, 1998, pp. 389-390) ได้กล่าวถึงกลวิธีการจัดการไว้ว่า ประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลที่จะช่วยในการตัดสินใจ หรือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น บุคคลมักใช้รูปแบบพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาแบบเดิมที่เคยใช้ได้ผลมาใช้จัดการกับปัญหาที่เผชิญอีก แต่ถ้าไม่สำเร็จก็จะหารูปแบบใหม่ นอกจากนี้ประสบการณ์ในอดีตจะช่วยเพิ่มความอดทนต่อความเครียดอีกด้วย ซึ่งองค์ประกอบทั้ง

2 ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับการฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้ ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึงประเด็นดังกล่าวในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7 ซึ่งเป็นกระบวนการเปิดรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองได้เลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

ดังนั้นโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยนำแนวคิด เทคนิคมาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง กอปรกับผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นรูปแบบในดำเนินการของโปรแกรม เพื่อจะช่วยให้วัยรุ่นที่ตกอยู่ในสถานการณ์ถูกรังแกผ่านไซเบอร์ก่อให้เกิดการที่ตนเองไม่รู้สึกแปลกแยกต่อสถานการณ์ของตนเองที่กำลังเป็นผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์ ให้ได้รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกของกลุ่มที่มีลักษณะปัญหาที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน มาร่วมกับอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันหลายคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น นำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (วัชรี ทรัพย์มี, 2551, น. 5) นอกจากนั้นการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีสัมพันธภาพที่ดี บรรยากาศเป็นไปด้วยความไว้วางใจ เป็นมิตร กล้าเปิดเผยตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ มีความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งการให้คำปรึกษาดำเนินการต่อเนื่องจนแล้วเสร็จจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง ได้รับความใส่ใจ เต็มใจและกระตือรือร้นในทุกครั้ง จากที่กล่าวข้างต้นจะแสดงให้เห็นว่าสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการให้กับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถานศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่นสามารถนำผลการศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไปใช้เพื่อให้ได้ทราบถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ทั้งนี้สามารถนำไปพัฒนาเป็นแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประเมินคัดกรองว่าวัยรุ่นมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการมากน้อยเพียงใด มีลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการอย่างไร ซึ่งผลที่ได้สามารถนำไปกำหนดนโยบายการป้องกันและแก้ปัญหาการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อนำไปสู่การป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นได้อย่าง

รวดเร็วและเกิดประสิทธิผลในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นได้มากที่สุด

2. ครู อาจารย์ และผู้ปกครองสามารถนำผลการศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไปใช้ในการสังเกตและประเมินเบื้องต้นว่าวัยรุ่นที่อยู่ในการดูแลได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์หรือไม่ และมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการอย่างไร เพื่อนำไปสู่การพูดคุย รับฟัง ให้คำปรึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นและดำเนินการหาแนวทางการแก้ไข หรือป้องกันร่วมกันระหว่างครู อาจารย์ และผู้ปกครอง โดยอาจมีการส่งต่อนักแนะแนว หรือนักจิตวิทยา เพื่อให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

3. ครู อาจารย์ นักแนะแนว หรือนักจิตวิทยา สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานไปใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการให้กับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ หรือสามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ไปประยุกต์ หรือผสมผสานใช้ร่วมกับรูปแบบการจัดกิจกรรมหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับวัยรุ่นที่ได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในการเสริมสร้าง ช่วยเหลือหรือป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตได้ ทั้งนี้ควรคำนึงถึงลักษณะของผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบท เนื่องจากแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาแต่ละขั้นตอนของการให้คำปรึกษาอย่างละเอียดเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นที่ได้รับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยนี้ทำการศึกษากับประชากรและกลุ่มตัวอย่างกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15 – 19 ปี ในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปผู้วิจัยควรมีการศึกษาเพื่อขยายการศึกษาไปสถานศึกษาที่อยู่กลุ่มช่วงอายุอื่นๆ หรืออยู่ในบริบทอื่นๆ เช่น การศึกษากับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เป็นต้น ซึ่งอาจมีลักษณะของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์แตกต่างกับตามช่วงวัยและบริบท อีกทั้งควรมีการตรวจสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มที่ศึกษาเพื่อยืนยันองค์ประกอบจากข้อมูลที่แตกต่างกันและสามารถนำข้อสรุปภาพรวมในบริบทของ

ประเทศไทยเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมและป้องกันผลกระทบจากการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ได้

2. การวิจัยนี้มีการนำแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (MBCT) มาใช้ประยุกต์เพื่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการทบทวนแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาดังกล่าวสามารถช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการได้ แต่กระบวนการดังกล่าวผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) มาเป็นกระบวนการที่ใช้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดพลังของกลุ่มขับเคลื่อน สามารถช่วยเหลือประคับประคองและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นนักจิตวิทยาในสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวกับข้องกับการให้คำปรึกษาควรนำไปขยายผลกับประชากรและกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุที่แตกต่างกันหรือนำไปใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล หรือให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันโดยนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นการให้คำปรึกษาออนไลน์ เพื่อสามารถนำเทคนิคที่หลากหลายมาใช้พัฒนาให้รูปแบบการให้คำปรึกษาเหมาะสมและชัดเจนก่อให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy* The integrative power of cognitive therapy. New York, NY, US: Guilford Press.

Amaraphibal, A., Rujipak, T., & Payakkakom, A. (2013). A model explaining violent behavior among youth: A case study of middle school students in Bangkok, Thailand. *International Journal of Asian Social Science, 3*(3), 703-726.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.

Beck, A. T. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.

Beitman, B. D., & Manring, J. (2011). *Theory and practice of psychotherapy integration* In: GabbardGO, editor. Textbook of psychotherapeutic treatment. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Berson, I. R., Berson, M. J., & Ferron, J. M. (2002). Emerging risks of violence in the digital age: Lessons for educators from an online study of adolescent girls in the United States. *Journal of School Violence, 1*(2), 51-71.

Bhat, C. S. (2008). Cyber bullying: Overview and strategies for school counsellors, guidance officers, and all school personnel. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 18*(1), 53-66.

Bijttebier, P., & Vertommen, H. (1998). Coping with peer arguments in school-age children with bully/victim problems. *British Journal of Educational Psychology, 68*(3), 387-394.

Bourne, E. J. (2011). *The anxiety and phobia workbook*: New Harbinger Publications.

Byrne, B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence, 35*(137), 201.

Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2012). Victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimisation.

Emotional and Behavioural Difficulties, 17(3-4), 389-401.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology, 56*(2), 267.

Cassmeyer, V., Mitchell, P., & Bertus, P. (1995). Stress, stressors, and stress management. *Medical-surgical nursing: Concepts and clinical practice*, 162-183.

Christensen, L. B., & Johnson, R. B. (2010). *Educational research: Quantitative, qualitative and mixed methods*. Thousand Oaks, CA:: Sage. Johnson, S.

Christiansen, J., Christiansen, J. L., & Howard, M. (1997). Using protective factors to enhance resilience and school success for at-risk students. *Intervention in School and Clinic, 33*(2), 86-89.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82.

Cook, S. W., & Heppner, P. P. (1997). A psychometric study of three coping measures. *Educational and psychological measurement, 57*(6), 906-923.

Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling* (6th Ed.). Belmont, CA: Thomson Learning.

Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (7th Ed.). Mason, OH: Thomson Learning.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clin Psychol Rev, 30*(5), 479-495.

Day, P. O. H., & Horton-Deutsch, S. (2004a). Using mindfulness-based therapeutic interventions in psychiatric nursing practice-part I: Description and empirical support for mindfulness-based interventions. *Archives of psychiatric nursing, 18*(5), 164-169.

Day, P. O. H., & Horton-Deutsch, S. (2004b). Using mindfulness-based therapeutic interventions in psychiatric nursing practice-part II: Mindfulness-based approaches for all phases of psychotherapy-clinical case study. *Archives of psychiatric*

nursing, 18(5), 170-177.

Englander, E. K. (2011). *MARC Freshman Study 2011: Bullying, Cyberbullying, Risk Factors and Reporting*. Retrieved form http://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=marc_reports

Erikson, E. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle. Nueva York: International Universities Press. Obtenido de http://childdevpsychology. yolasite. com/resources/theory% 20of% 20ident ity% 20erikson. pdf*.

Field, D. C. (2006). *Cyber Bulling and Victimization: Psychosocial Characteristics of Bullies, Victims, and Bully/Victims.* The University of Montana. (Thesis for Master of Arts).

Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry, 6*(1), 14.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: New York: Springer Publishing Company.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research, 12*(2), 65-76.

Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society, 14*(1), 37-47.

Goebert, D., Else, I., Matsu, C., Chung-Do, J., & Chang, J. Y. (2011). The impact of cyberbullying on substance use and mental health in a multiethnic sample. *Maternal and child health journal, 15*(8), 1282-1286.

Goodno, N. H. (2007). Cyberstalking, a new crime: Evaluating the effectiveness of current state and federal laws. *Mo. L. Rev., 72*, 125.

Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit.

Grotberg, E. H. (2000). *International Resilience Research Project* International Perpectives

on Human Development. Vienna, Austria: Pabst Science Publishers.

Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory child health, 7*(2), 75-83.

Grotberg, E. H. (2005). Resilience for tomorrow. Retrieved form http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf

Hines, H. N. (2011). *Traditional bullying and cyber-bullying: are the impacts on self-concept the same?* Western Carolina University North Carolina.

Ignatavicius, D. D., & Bayne, M. V. (1991). *Medical-surgical nursing*. Philadelphia: W. B. Saunders.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology, 82*(6), 1007.

Kunzler, A. M., Helmreich, I., König, J., Chmitorz, A., Wessa, M., Binder, H., & Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(7).

Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioural therapies: The challenge of combining acceptance-and change-based strategies. *The Canadian Journal of Psychiatry, 50*(13), 863-869.

Linda, R., & Caltabiano, M. (2009). Development of a New Resilience Scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science, 5*.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management, 33*(3), 321-349.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior, 1*(2), 9-24.

Mishna, F., Saini, M., & Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying. *Children and Youth Services Review, 31*(12), 1222-

1228.

Mitchell, K. J., Ybarra, M., & Finkelhor, D. (2007). The Relative Importance of Online Victimization in Understanding Depression, Delinquency, and Substance Use. *Child Maltreatment, 12*(4), 314-324.

Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4), 391-403.

O'Brien, N., & Moules, T. (2010). The impact of cyber-bullying on young people's mental health. Retrieved form http://www.ncb.org.uk/media/111007/cyberbullying_report.pdf

Olweus, D. (1993). Bullying at school: Understanding children's worlds. *Malden, MA: Blackwell Publishing*.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (1987). *Health promotion in Nursing practice*. East Norwalk Appleton Century Clofts.

Perren, S., Corcoran, L., Cowie, H., Dehue, F., Mc Guckin, C., Sevcikova, A., . . . Völlink, T. (2012). Tackling cyberbullying: Review of empirical evidence regarding successful responses by students, parents, and schools. *International Journal of Conflict and Violence (IJCV), 6*(2), 283-292.

Prince-Embury, S. (2009). The Resiliency Scales for Children and Adolescents as Related to Parent Education Level and Race/Ethnicity in Children. *Canadian Journal of School Psychology, 24*, 167-182.

Rew, L., & Bowman, K. (2008). Protecting youth from early and abusive sexual experiences. *Pediatric nursing, 34*(1).

Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 141*, 881-887.

Savicki, V., & Riolli, L. (2003). Information system organizational resilience. *Omega, 31*(3), 227-233.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling, 3rd ed* A beginner's guide to structural equation modeling, 3rd ed. New

York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills, 122*(1), 336-349.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York, NY, US: Guilford Press.

Seligman, L. D., & Ollendick, T. H. (2011). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 20*(2), 217-238.

Smith, A., Graham, L., & Senthinathan, S. (2007). Mindfulness-based Cognitive Therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. *Aging & mental health, 11*, 346-357.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry, 49*(4), 376-385.

Stallard, P., Simpson, N., Anderson, S., Carter, T., Osborn, C., & Bush, S. (2005). An evaluation of the FRIENDS programme: a cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience. *Archives of Disease in Childhood, 90*(10), 1016-1019.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*: John Wiley & Sons.

Suler, J. (2005). The online disinhibition effect. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 2*(2), 184-188.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology, 70*(2), 275.

Teasdale, J. D., & Segal, Z. V. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*: Guilford Press.

Thompson, R. A. (2016). *Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment, 3rd ed* Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment, 3rd ed. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in human behavior, 26*(3), 277-287.

Tolin, D. F. (2010). Is cognitive–behavioral therapy more effective than other therapies?: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(6), 710-720.

Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research, 5*(2), 126-149.

Waaktaar, T., Christie, H. J., Borge, A. I. H., & Torgersen, S. (2004). Building youths' resilience within a psychiatric outpatient setting: Results from a pilot clinical intervention project. *Psychological reports, 94*(1), 363-370.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas, 1*(2), 165-178.

Wang, J., Nansel, T. R., & Iannotti, R. J. (2011). Cyber and traditional bullying: Differential association with depression. *Journal of adolescent health, 48*(4), 415-417.

Weber, N. L., & Pelfrey, W. V. (2014). *Cyberbullying: Causes, consequences, and coping strategies*: Lfb Scholarly Pub Llc.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of abnormal psychology, 109*(1), 150.

Winwood, P. C., Colon, R., & McEwen, K. (2013). A practical measure of workplace resilience: Developing the resilience at work scale. *Journal of occupational and environmental medicine, 55*(10), 1205-1212.

Wolin, S., Desetta, A., & Hefner, K. (2016). *A leader's guide to the struggle to be strong: How to foster resilience in teens*: Free Spirit Publishing.

Yang, S. J., Stewart, R., Kim, J. M., Kim, S. W., Shin, I. S., Dewey, M. E., . . . Yoon, J. S. (2013). Differences in predictors of traditional and cyber-bullying: a 2-year longitudinal study in Korean school children. *Eur Child Adolesc Psychiatry, 22*(5), 309-318.

กรมสุขภาพจิต. (2552). *RQ* พลังสุขภาพจิตพาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ดีน่าดู

กรมสุขภาพจิต. (2555). คู่มืออบรมหลักสูตร การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: บริษัท สานคิด จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2559). เทคนิคการใช้ *CBT* สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ *9*. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เขตตรวจราชการที่ 9.

กฤษฎา แสงเจริญทรัพย์. (2560). Cyberbullying: การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และโศกนาฏกรรมของเมแกน ไมเออร์. Retrieved form https://thainetizen.org/2016/05/cyberbullying-megan-meier-krisda/

ชาย โพธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนพับลิชชิ่ง จำกัด.

ฐานเศรษฐกิจ. (2563). "ไซเบอร์บูลลี่" ติดท็อป 5 โลก เด็กไทยเสี่ยงภัยออนไลน์, 16. https://www.thansettakij.com/content/tech/439813

ดุษฎี จึงศิกุลวิทย์, ปริยา ปราณีตพลกรัง, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, & ญาดา ธงธรรมรัตน์. (2558). กลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษานำร่อง. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, *23*(3), 143-153.

เดลินิวส์. (2559). ม.3 โพสต์เฟซฯผูกคอตาย เหตุอกหักสิ้นหวังกับชีวิต. https://www.dailynews.co.th/regional/387918

ธวัชชัย, ก., สมจิตร์, ม., & สมจิตร์, ห. (2544). ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด. กรุงเทพฯ: วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, ผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ, & สมจิตร์ หร่องบุตรศรี. (2552). สมาธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 1). คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น: ขอนแก่น

นิรมล กุบแก้ว. (2555). การบำบัดทางปัญญาโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานในบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น: ขอนแก่น.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ปรีชา วิหคโต. (2554). หน่วยที่ *11* ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปัญญานันทภิกขุ. (2538). ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาคิดค้นด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย. (2554). การจัดการพฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ด้วยการมีส่วนร่วมของครอบครัว. Retrieved form http://www.wport.org/uploads/files/files/Finalreportl_ศึกษาการจัดการพฤติกรรมการข่มเหงรังแก_0954.pdf

พรรณพิมล วิปุลากร. (2556). โซเชียลมีเดีย สื่อไร้สายมหันตภัยวัยรุ่น. Retrieved form http://www.thaihealth.or.th/Content/31347

พระธรรมปิฎก. (2546). กายหายไข้ ใจหายทุกข์ (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนา ทวีคูณ, จริยา วิทยะศุภร, & พิสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนรามาธิบดี. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, *25*(1), 1-13.

พิมพวัลย์ บุญมงคล, ราชาวดี เอี่ยมศิลป์, สร้อยฟ้า โต๊ะพันธ์อนันต์, & Timo Ojanen. (2555). เพศภาวะ เพศวิถี และการรังแกกันในพื้นที่โลกไซ เบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย. บทความนำเสนอในงานประชุมวิชาการสังคมศาสตร์สุขภาพ ปี *2555* มหาวิทยาลัยมหิดล.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2559). คู่มือสติบำบัด *Mindfulness-Besed Therapy and Couseling (MBTC) Manual*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข: บริษัท บียอนด์ พับลิสซิ่ง จำกัด.

รัสดาพร สันติวงษ์. (2550). ผลของการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าในผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต).

วัชรี ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์. (2552). พฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์. (2553). ชำแหละโลกไซเบอร์ช่องทางสร้างความผิดออนไลน์ ปัญหาที่ต้องสะสาง. จดหมายข่าวขบวนการครอบครัว, *1*(10 พฤศจิกายน 2553).

ศิวพร ปกป้อง, & วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการกระทำความรุนแรงทั้งกายกายภาพและการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ. (2555). นวัตกรรมโทรคมนาคมและการสื่อสารเปลี่ยนวิถีโลก. วารสาร กทช , *8*, 13-18.

สถาบันวิจัยแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (2553). อาชญากรตัวจ้อย-ตัวป่วนโลกไซเบอร์. Retrieved form http://www.momypedia.com/webboard/-625177/

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). การสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2561. Retrieved from http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Survey/InformationTechnology/TechnologyonHousehold.aspx

สุวิมล วงศ์สิงห์ทอง, บุญเลิศ ศรีเบญจบุตร, & กฤษณา ศุขหมอก. (2552). วิกฤตสังคมไทย: แนวทางป้องกันภัยเยาวชนจากการใช้อินเทอร์เน็ตในที่พักอาศัย. วารสารร่มพฤกษ์, *17*(2).

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย

MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 220/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกรรณิการ์ พันทอง

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1.	แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 28 มิ.ย. 2561
2.	โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 28 มิ.ย. 2561
3.	เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 28 มิ.ย. 2561
4.	หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 28 มิ.ย. 2561

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศรี เตชะปัญญา)

รองประธานคณะกรรมการฯ รักษาการแทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-220/2561

วันที่ให้การรับรอง : 02/08/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 02/08/2562

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสัมภาษณ์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์	อาจารย์ประจำภาควิชาครุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ	อาจารย์ประจำ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.สรัญญา จันทร์ชูสกุล	อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ที่ ศธ 6918/ 3009

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

16 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ 3009 **วันที่** 16 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ 3009

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

16 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.สรัญญา จันทร์ชูสกุล

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์	อาจารย์ประจำภาควิชาครุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุกร์ จันประเสริฐ	อาจารย์ประจำ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.ขวัญธิดา พิมพการ	อาจารย์ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์

ที่ อว 8718/๑๐๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๔ สิงหาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/๑๐๖ **วันที่** ๗ สิงหาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุกร์ จันประเสริฐ

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081 880 3263

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/๑๐๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 สิงหาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ขวัญธิดา พิมพการ

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธร ใจตรง อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ อว 8718/1714

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 ตุลาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/1713

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 ตุลาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธร ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1712 **วันที่** 18 ตุลาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081 880 3263

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกรรณิการ์ พันทอง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ที่ ศธ 6918/ 3475

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง"การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 6 คน ครูประจำชั้น และครูแนะแนวหรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน โดยขอใช้สถานที่พื้นที่โรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม ระหว่างเดือนมกราคม 2562 ถึงเดือนมีนาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมลเพิ่มเติมกรณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ ศธ 6918/ 3375

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

31 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง"การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 6 คน ครูประจำชั้น และครูแนะแนวหรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน โดยขอใช้สถานที่พื้นที่โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง ระหว่างเดือนมกราคม 2562 ถึงเดือนมีนาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมลเพิ่มเติมกรณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/1230

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ กับ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน และ 2) ครูประจำชั้น, ครูแนะแนวหรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ระหว่างเดือนกันยายน 2562 ถึงเดือนตุลาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/1229

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านมะขามเตี้ยวิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ กับ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 120 คน และ 2) ครูประจำชั้น, ครูแนะแนวหรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนด่านมะขามเตี้ยวิทยาคม ระหว่างเดือนกันยายน 2562 ถึงเดือนตุลาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/1226

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ กับ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 120 คน และ 2) ครูประจำชั้น, ครูแนะแนวหรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง ระหว่างเดือนกันยายน 2562 ถึงเดือนตุลาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/ 1227

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนิวิฐราษฎร์อุปถัมภ์

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ กับ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 120 คน และ 2) ครูประจำชั้น, ครูแนะแนวหรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนนิวิฐราษฎร์อุปถัมภ์ ระหว่างเดือนกันยายน 2562 ถึงเดือนตุลาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/1718

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 ตุลาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพนมทวนพิทยาคม (สว่างเคลิ้มสุคนธสิทธิ์อุปถัมภ์)

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 2) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน กับ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน และ 2) ครูประจำชั้น/ ครูแนะแนว หรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนพนมทวนพิทยาคม (สว่างเคลิ้มสุคนธสิทธิ์อุปถัมภ์) ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2562 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ที่ อว 8718/ 1717

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 ตุลาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง

เนื่องด้วย นางสาวกรรณิการ์ พันทอง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน 2) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน กับ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน และ 2) ครูประจำชั้น/ ครูแนะแนว หรือครูที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2562 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081 880 3263

ภาคผนวก ฉ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
- แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
- โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ข้อ	ข้อคำถาม
คำถามเกริ่น: ให้นักเรียนแนะนำตัวเองในเรื่องต่างๆ	
1	ชื่อ-นามสกุล, ชื่อเล่น
2	ระดับชั้น
3	ภูมิลำเนาเดิม
4	บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย (บิดา, มารดา หรือผู้ปกครอง)
5	สถานะของบิดา, มารดา
คำถามหลัก	
6	**ประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์**
	6.1 นักเรียนถูกรังแกแบบใด
	6.2 เหตุการณ์เกิดขึ้นระหว่างใครกับใคร
	6.3 เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเพราะอะไร
	6.4 นักเรียนมีการโต้ตอบอย่างไร
	6.5 **ขณะที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์**เกิดความรู้สึกอย่างไร
	6.6 ผลที่เกิดขึ้นภายหลังถูกรังแกเป็นอย่างไร
	6.7 การเป็นผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ต่างจากการเป็นผู้ถูกรังแกในสถานการณ์อื่นๆ อย่างไร
	6.8 อะไรที่ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าตนเองถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
	6.9 นอกจากตัวนักเรียนแล้ว นักเรียนเคยพบเจอบุคคลรอบข้างถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์หรือไม่ แล้วบุคคลนั้นถูกรังแกด้วยวิธีใด มีลักษณะการรังแกกันแบบใด
	6.10 มุมมองของนักเรียนที่มีต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของบุคคลรอบข้างมีความเหมือนหรือแตกต่างจากตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง เนื่องจากปัจจัยหรือเหตุผลใด

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการ ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม
7	เพราะอะไรนักเรียนจึงสามารถอดทน หรือก้าวข้ามผ่านต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
	7.1 คุณลักษณะภายในตัวนักเรียนใดบ้างที่ช่วยให้ตนเองอดทน หรือก้าวข้ามผ่านต่อเหตุการณ์
	7.2 มีสาเหตุจากครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมรอบตัวของนักเรียนใดบ้างที่ทำให้นักเรียนก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์นั้น
	7.3 มุมมองของนักเรียนเกี่ยวกับการยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยความเต็มใจเป็นอย่างไร
	7.4 นักเรียนขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง และขอความช่วยเหลือเรื่องอะไร
8	เมื่อนักเรียนถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ นักเรียนเลือกวิธีการใดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น
	8.1 วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (การแก้ปัญหา/การหาทางออก)
	8.2 วิธีการจัดการกับสภาวะของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง
คำถามเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์	
9	นักเรียนป้องกันตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์อย่างไร
10	ใครควรมีส่วนช่วยป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์และควรมีบทบาทอย่างไร
11	มุมมองของนักเรียนคิดว่าการมี “สติ” มีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและมีกระบวนการนี้เกิดกับตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง

แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

<u>คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม</u>

*"**การถูกรังแกหรือการถูกกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์** (Cyberbullying) หมายถึง นักเรียนได้รับผลกระทบจากการสื่อสารด้วยการส่งข้อมูล ข้อความการต่อว่า ติเตียน ล้อเลียน อีกทั้งรูปภาพ คลิปวีดีโอของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงทางสื่อออนไลน์ อทิเช่น Facebook, Line, Twitter, Instagram เป็นต้น เพื่อเป็นการก่อกวน ข่มขู่ คุกคามหรือทำให้อับอาย ทำให้นักเรียนนั้นได้รับความเสียหาย กังวลใจ ทุกข์ใจ โดยทำให้มีผลกระทบทางอารมณ์ และจิตใจต่อตัวนักเรียนเอง"*

แบบสอบถามนี้เป็นประโยคที่เกี่ยวข้องสถานการณ์เมื่อต้องเผชิญกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1: ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน

โปรดเติมข้อความในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามความเห็นของนักเรียนที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ .....

3. ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

4. นักเรียนพักอาศัยอยู่

☐ บิดามารดา, ☐ มารดา ☐ บิดา

☐ ญาติพี่น้อง ☐ คนเดียว ☐ เพื่อน

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตจากสถานที่ใดบ่อยที่สุด

☐ บ้าน ☐ สถานศึกษา ☐ สถานที่ให้บริการอินเทอร์เน็ต

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. นักเรียนใช้โปรแกรมใดในโซเชียลมีเดียมากที่สุด

☐ Facebook ☐ Line ☐ Twitter

☐ Youtube ☐ Instagram ☐ Blog

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

7 .นักเรียนเคยมีประสบการณ์การถูกรังแกหรือการถูกกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

☐ เคยมีประสบการณ์ (Cyberbullying) ☐ ไม่เคยมีประสบการณ์ (Cyberbullying)

ส่วนที่ 2: แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

กรุณาอ่านประโยคเกี่ยวข้องกับสถานการณ์“**เมื่อฉันถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ฉันสามารถอดทน หรือผ่านต่อเหตุการณ์นั้นมาได้ เพราะ**.....” และพิจารณาว่าแต่ละข้อนักเรียนจะเลือกคำตอบใดที่ตรงตามความเห็นของตัวนักเรียนมากที่สุดโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียว

ข้อความ		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง
1	ฉันคิดว่าเหตุการณ์นี้จะทำให้ฉันโตและแข็งแกร่งขึ้น					
2	ฉันเชื่อมั่นว่าสักวันความจริงต้องปรากฏ					
3	ฉันคิดเสมอว่าชีวิตฉันก็ไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด แม้ฉันจะถูกคุกคามผ่านโลกไซเบอร์ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด					
4	ฉันเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าอย่าสนใจประโยคคำพูดทั้งดีและไม่ดีเพราะเป็นเพียงคำพูดบนโลกโซเบอร์					
5	ฉันไม่รู้สึกวิตกกังวลกับข้อความที่เป็นเท็จเกี่ยวกับตนเองบนโลกไซเบอร์เพราะฉันเชื่อมั่นว่าสักวันความจริงต้องปรากฏ					
6	ฉันยินดีที่จะยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของฉัน เมื่อฉันคอมเม้นท์หรือตอบโต้ใดๆลงไปในโลกไซเบอร์					

ข้อความ		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง
7	ฉันเชื่อว่าทุกอย่างจะผ่านไปได้ ด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวของฉันเอง					
8	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ง่ายมากที่จะทำให้ทุกอย่างดีขึ้นและกลับมาเป็นปกติด้วยตัวของฉันเอง					
9	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					
10	ฉันเชื่อว่าถ้าฉันก้าวผ่านความทุกข์ใจไปได้ ฉันจะเป็นคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งขึ้น					
11	ฉันมีครอบครัวและญาติพี่น้องคอยเป็นกำลังใจ					
12	ฉันมีกลุ่มคนที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนฉันเมื่อต้องถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด					
13	ฉันจะมีครูหรือเพื่อน คอยรับฟังให้คำแนะนำและให้กำลังใจฉัน					
14	ไม่ว่าฉันจะถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มาด้วยวิธีการใด ฉันยังมั่นใจว่าฉันยังคงเป็นหนึ่งในสมาชิกของชุมชนและสังคมที่ฉันอาศัยอยู่เสมอ					
15	ฉันรับฟังวิธีการแก้ปัญหาจากครูประจำชั้นที่ให้คำแนะนำ					
16	ฉันมั่นใจว่าเพื่อนสนิทของฉันจะคอยปลอบใจอยู่ข้างฉันและคอยช่วยเหลือแนะนำข้อมูลที่ดีให้ฉันอยู่เสมอ					
17	คนรอบข้างฉันที่โรงเรียน คอยบอกฉันให้กระทำสิ่งต่างๆบนโลกโซเชียลด้วยความระมัดระวังอันตราย					

ข้อความ		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง
18	ฉันยินดีที่ให้ครูแนะแนวเข้ามาช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา					
19	ฉันรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นแม้จะมีความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
20	ฉันรู้สึกขอบคุณทุกกำลังใจที่คอมเม้นท์ทั้งที่เป็นเพื่อนและไม่ได้เป็นเพื่อนกัน					
21	ฉันสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัวได้					
22	ฉันมักหาวิธีการต่างๆที่ทำให้ฉันสามารถจัดการกับสิ่งที่ต้องเผชิญบนโลกไซเบอร์					
23	ฉันสามารถเลือกปรึกษาคนรอบตัวของฉันได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น					
24	ฉันกล้าพูดคุยเรื่องราวที่ฉันถูกล้อเลียนบนโลกไซเบอร์ให้กับคนที่ฉันสนิทรับฟัง					
25	ฉันมักหาวิธีการต่างๆ เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ เพื่อให้ผ่อนคลายความทุกข์ใจจากเรื่องที่ต้องเผชิญ					
26	ฉันจะบอกให้ครูรับฟังเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ถ้าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นเพื่อนในโรงเรียน					
27	ฉันใช้เวลาว่างในการอ่านบทความตามนิตยสาร เว๊บไซต์ ที่เป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเอง					
28	ฉันหาข้อมูลหรือจดจำว่าหน่วยงานใดที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน เมื่อต้องการความช่วยเหลือ					

ข้อความ		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง
29	ฉันรับรู้ว่าในโรงเรียนของฉันมีบุคคลหรือหน่วยงานใดบ้างที่ฉันจะขอความช่วยเหลือได้					
30	ฉันรับรู้และพบเห็นคนรอบข้างว่าเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ทุกอย่างจะสามารถผ่านพ้นไปได้					

ส่วนที่ 3: **แบบวัดกลวิธีการจัดการ**

กรุณาอ่านประโยคเกี่ยวข้องกับสถานการณ์“**เมื่อฉันถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ฉันจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดย**.....” และพิจารณาว่าแต่ละข้อนักเรียนจะเลือกคำตอบใดที่ตรงตามความเห็นของตัวนักเรียนมากที่สุดโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียว

ข้อความ		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง
31	ฉันจะรีบหาทางแก้ไขปัญหาทันทีเมื่อฉันถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์					
32	ฉันพยายามที่จะค้นหาสาเหตุและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
33	ฉันจะวางแผนว่าเรื่องที่เกิดขึ้นควรจะขอความช่วยเหลือจากใครเพื่อให้แก้ไขสถานการณ์ได้เร็วที่สุด					
34	ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับข้อความอย่างมีสติ เพื่อลำดับขั้นตอนว่าจะผ่านไปได้อย่างไร					
35	ฉันแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองและลงมือทำด้วยตัวเอง					
36	ฉันจะต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อแก้ไขได้ในสิ่งที่ถูกต้อง					
37	ฉันจะพยายามหาทางออกไว้มากกว่า 1 วิธี					

ข้อความ		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยครั้ง
38	เมื่อฉันวางแผนแก้ไขปัญหา ฉันจะดำเนินการตามแผนที่วางไว้					
39	ฉันจะตั้งสติและนับ 1-100 เพื่อสงบอารมณ์และความรู้สึกของฉัน					
40	ฉันจะไม่หงุดหงิด โมโห โวยวาย					
41	ฉันยอมรับเรื่องราวที่เกิดขึ้นด้วยความใจเย็น					
42	ฉันจะรีบหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้อารมณ์ของฉันดีขึ้น เช่น เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต ฟังเพลง เป็นต้น					
43	สิ่งแรกที่ฉันจะทำ ฉันหยุดตั้งสติเพื่อระงับอารมณ์ก่อนที่จะตอบโต้ใดๆ บนโลกไซเบอร์					
44	ฉันจะขออยู่กับตัวเองสักพักเพื่อควบคุมอารมณ์ตนเอง					
45	ฉันไม่สนใจข้อความการแสดงความคิดเห็นที่หัวเราะเยอะหรือว่ากล่าวล้อเลียนฉัน					
46	ถ้าฉันควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ การแก้ปัญหาต่างๆ จะผ่านไปได้ด้วยดี					

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเป็นโปรแกรมที่ใช้ในการทำปริญญานิพนธ์เรื่องการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ซึ่งเป็นการประยุกต์การเจริญสติ (Mindfulness) เข้ากับการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) โดยกระบวนการเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิดให้ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีการฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดการตระหนักรู้ มีสติรู้จักความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองในแต่ละชั่วขณะ จนเกิดความคิดในการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ เรียนรู้ถึงการรับรู้อย่างไม่ตัดสินและการยอมรับตามความเป็นจริง โดยใช้การเจริญสติร่วมด้วย มีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนวิธีคิดที่จิตเคยตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากเดิมที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติตามความเคยชินเป็นการตระหนักระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและตรวจสอบที่ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้านั้นอย่างมีสติ โดยนำแนวคิด ของ Segal et al. (2002) มาเป็นแนวในการพัฒนาโปรแกรมนี้ และผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) มาเป็นกระบวนการในการก่อให้เกิดพลังของกลุ่มขับเคลื่อน สามารถช่วยเหลือประคับประคองแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พัฒนาความคิดใหม่ในเชิงบวกมากขึ้น ก่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีใหม่ๆในการแก้ไขปัญหาและเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตต่อไปได้ โดยกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อตกลงการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้ได้คุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย โดยเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ การฝึกสังเกตลมหายใจ ฝึกการกำหนดจิตให้ระลึกรู้ตนเอง พิจารณาและสังเกต ความรู้สึกของร่างกาย ความคิด อารมณ์ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน รับรู้ประสบการณ์เหล่านั้น

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่แต่ละคนมีความคุ้นเคย ไว้วางใจกันดีแล้ว โดยนำแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ให้สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์

ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ส่งผลต่อจิตใจ โดยเอื้ออำนวย เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนปัญหาที่จากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งในขั้นนี้เป็นเริ่มเข้าสู่กระบวนการปรับความคิด เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การฝึกความคิดและอารมณ์ การคิดอย่างอัตโนมัติ การสมมติสถานการณ์เพื่อฝึกมุมมองใหม่ โต้แย้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ เป็นต้น โดยจะพิจารณาให้สอดคล้องตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการ โดยมีทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล คิดเชิงบวกไปในทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษา ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป การทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งให้กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา อภิปรายประโยชน์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

วัตถุประสงค์

1เพื่อช่วยเหลือผู้เข้าร่วมโปรแกรมรับรู้ เข้าใจเกี่ยวกับการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก . และพฤติกรรมโดยใช้การเจริญสติร่วมด้วย

2เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับการหยุดสังเกตความคิดของตนเอง . ตรวจสอบที่กายและจิตใจขณะหนึ่งสู่ขณะหนึ่ง

3เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้ทักษะการยอมรับอย่างมีสติในความคิด ความรู้สึกที่ไม่ . เป็นทีี่ต้องการมากกว่าการตอบสนองโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน

4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานไปใช้ในการเลือกตอบสนองต่อความคิด ความรู้สึกและสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจหรือไม่อาจหลีกเลี่ยงได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรม

โปรแกรมการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานมีระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งเป็น8 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมง ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ จะ

ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้นผู้เข้ารับคำปรึกษาจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 12-16 ชั่วโมง และมีการติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสร็จสิ้น 1 เดือน โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง มีดังต่อไปนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 1

แนวคิด การสร้างสัมพันธภาพมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการขั้นตอนต่อไปของการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นการสร้างความไว้ใจ ความรู้สึกปลอดภัยเพื่อการเปิดเผยเรื่องราวของผู้เข้ารับคำปรึกษานำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มเบื้องต้น รวมทั้งมีการมีข้อตกลงร่วมกัน ชี้แจงวัตถุประสงค์ โดยการใช้เทคนิคการใส่ใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การสรุปความ การถาม และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ได้ทราบถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาและการนัดหมายในแต่ละครั้ง อีกทั้งยังทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ MBCT ได้ตรวจสอบตนเองอย่างเปิดเผยกับเพื่อนสมาชิก ตระหนักถึงการตรวจสอบใส่ใจตนเองในการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม และเมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกันสถานการณ์ต่างๆที่สอดคล้องกัน อาจก่อให้เกิดความเข้าใจกัน เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่มได้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2551, น.5)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา ช่วยผ่อนคลายในเบื้องต้น
2. เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงการใส่ใจตนเองเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้ง . กล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวข้อตกลงเบื้องต้นของการกลุ่ม เพื่อให้ได้รู้จักกันเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเบื้องต้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินการกลุ่ม และอธิบายกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ MBCT รวมทั้งการขออนุญาตเพื่อบันทึกข้อมูลที่ดำเนินการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษากลุ่ม “รู้จักฉันรู้จักเธอ” เพื่อนำสมาชิกได้ทำความรู้จักและสำรวจโปรแกรม Social Media ที่ใช้ในยุคปัจจุบัน เปิดเผยการใช้โปรแกรม Social Media บนโลกไซเบอร์ของตนเองและสมาชิกกลุ่มไปจนครบโดยใช้*เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ*และกระตุ้นผู้เข้ารับคำปรึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

3. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เป็นการอธิบายโดยตรง *(โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล)* ตามเอกสารประกอบที่ 1.1 ใบความรู้ เรื่อง “Cyberbully” การรังแกกันในยุคไซเบอร์

4. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการยกตัวอย่างพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์แล้วให้สมาชิกช่วยกันแลกเปลี่ยนความหมาย ลักษณะของการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

5. ให้คำปรึกษาตรวจสอบความเข้าใจของพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์โดยขอให้สมาชิกช่วยกันระดมสมองบอกถึงผลที่ตามมา ด้วยคำถามว่า “เมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์จะส่งผลอย่างไรต่อผู้ที่เกี่ยวข้องบ้าง”

ขั้นสรุป

7. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิญชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุปพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ และแนวทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิด MBCT *(โดยใช้เทคนิคการสรุปความ)* เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

8. นัดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มในความร่วมมือในการสร้างสัมพันธภาพร่วมกันภายในกลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการรังกันผ่านโลกไซเบอร์ได้ (Cyberbully)

3. สมาชิกในกลุ่มสามารถเชื่อมโยงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมจากการสอบถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

เอกสารประกอบ 1.1 ใบความรู้
“Cyberbully” การรังแกกันในยุคไซเบอร์

แนวคิดของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การรังแกในในยุคไซเบอร์ (Cyberbullying) ภัยคุกคามใกล้ตัวเกิดขึ้นได้ 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตกอยู่ในสภาวะนี้ได้ทั้งนั้น เป็นการข่มเหงรังแกกันผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และช่องทางเทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ ทำร้ายกัน โดยที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ อาจกล่าวได้ว่า cyberbullying เป็นการใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์เพื่อคุกคามหรือทำร้ายผู้อื่น เช่น ผ่านอีเมล์ โทรศัพท์มือถือ ข้อความ และห้องสนทนาออนไลน์ เพื่อให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย หวาดกลัว และรู้สึกสิ้นหวัง เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันพัฒนาการของเทคโนโลยีเชื่อมร้อยคนทุกเพศ ทุกวัย จากทั้งโลกผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้เทคโนโลยีดังกล่าวมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อีกทั้งการควบคุมเนื้อหาข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมที่เป็นประโยชน์และโทษที่ไหลเวียนอยู่ในโลกไซเบอร์จากทั่วทุกมุมโลก อาจกล่าวได้ว่าอินเทอร์เน็ตจึงเปรียบเสมือนดาบสองคมที่ให้ทั้งคุณและโทษขึ้นอยู่กับผู้ใช้งาน โดยเป็นการข่มเหงรังแกกันผ่านอินเทอร์เน็ตทั้งในคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และช่องทางเทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ และพบว่ามีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ใช้พื้นที่ไซเบอร์เป็นช่องทางสื่อกลางในการสร้างความเสียหายต่อผู้อื่น (Tokunaga, 2010, p.277) จากการสำรวจประเทศไทยเองก็พบว่านักเรียนนักศึกษาในสถาบันทั่วประเทศ ร้อยละ 33.6 เคยรังแกผู้อื่นทางผ่านโลกไซเบอร์ และร้อยละ 43.1 เคยถูกผู้อื่นรังแกผ่านโลกไซเบอร์เช่นกัน (สถาบันวิจัยแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, 2553)

จากการให้ความหมายของนักวิชาการอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หมายถึง การที่บุคคลได้รับผลกระทบจากการสื่อสารด้วยการส่งข้อมูลข้อความการต่อว่า ติเตียน ล้อเลียน อีกทั้งรูปภาพ คลิปวีดีโอของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงทางสื่อออนไลน์ เพื่อการก่อกวน ข่มขู่ คุกคามหรือทำให้อับอาย ทำให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย โดยมีผลกระทบทางอารมณ์ และจิตใจต่อผู้ถูกกระทำ

รูปแบบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

การรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์นั้นมีวัตถุประสงค์ รูปแบบ รวมถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็นการทำให้ผู้ถูกรังแกเกิดความอับอาย การคุมคาม ทำให้เกิดความเจ็บปวด ซึ่งไฮเนส (Hines, 2011, p.17 อ้างถึง Willard, 2006) ได้แบ่งพฤติกรรมของการรังแกบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น การหมิ่นประมาทผู้อื่น การแอบอ้างชื่อผู้อื่น การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย และการลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม สอดคล้องกับ Bhat, Christine Suniti (2008) ได้แบ่งรูปแบบของการรังแกบนโลกไซเบอร์ไว้ว่า เป็นการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ครอบครัว และเพื่อน ทั้งข้อมูลที่เป็นความจริงและความเท็จ ที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความอับอาย และเสื่อมเสียชื่อเสียง อีกทั้งการเผยแพร่รูปภาพ ทั้งที่ได้รับและไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของรูปภาพ รวมทั้งการเผยแพร่วีดิโอคลิปที่ไม่ได้รับอนุญาต หรือวีดิโอคลิปที่เจ้าของทำขึ้นโดยเลือกเผยแพร่เฉพาะบางบุคคล ในบางรายมีการตัดออกจากกลุ่มสังคม โดยการบล็อกบุคคลออกจากรายชื่อการเป็นเพื่อนหรือการติดต่อ โดยมีช่องทางในการรังแกได้หลากหลายช่องทาง ได้แก่

1. โทรศัพท์มือถือ (Mobile Phone) เป็นเครื่องมือที่ถูกใช้เพื่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ใน 3 ช่องทางคือ ข้อความสั้น รูปภาพ และคลิปวีดิโอที่ถ่ายจากโทรศัพท์มือถือ เพราะข้อมูลเหล่านี้สามารถส่งต่อกันไปสู่คนในวงกว้าง และนำไปสู่ความเจ็บปวดและอับอายของเหยื่อ รูปภาพหรือคลิปวีดิโออาจถูกถ่ายโดยได้รับหรือไม่ได้รับอนุญาตจากเหยื่อ แล้วนำไปเผยแพร่ ส่วนผ่านช่องทางข้อความสั้น เหยื่อมีสิทธิถูกคุกคามผ่านการส่งข้อความมาข่มขู่ เช่นข่มขู่ว่าจะทำร้าย เป็นต้น

2. ข้อความโต้ตอบแบบทันที (Instant Message: IM) เนื่องจากเป็นรูปแบบของการสนทนากันโดยมีการตอบกลับโดยทันทีระหว่างผู้สนทนา 2 คน หรือมากกว่า ทำให้เปิดโอกาสให้เกิดการรังแกกันได้ง่าย โดยการทะเลาะหรือด่าทอระหว่างการสนทนาด้วยกัน

3. ห้องสนทนา หรือห้องแชท (Chat Rooms) เป็นรูปแบบของการประชุมสนทนากันหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน จุดประสงค์เดิมของการสร้างห้องแชทคือเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล โดยอนุญาตให้มีการพูดคุย ใช้เสียง และวีดิโอได้อย่างอิสระ เช่น การพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผย โดยไม่ได้รับการยินยอมจากเหยื่อ การด่าทอกันระหว่างกลุ่ม การจู่โจมโดยทำให้เกิดความเสียหายหรืออับอาย ซึ่งเหยื่อมักไว้วางใจในห้องแชทบางห้องและอาจไม่ทราบว่าสิ่งที่กำลังกระทำเป็นสิ่งที่ไม่สมควร

4. อีเมล์ (E-mail) เป็นอีกช่องทางที่เปิดโอกาสที่ทาให้คนจำนวนมากถูกรังแกผ่านทางข้อความในอีเมล์ เนื่องจากในการส่งอีเมล์ในแต่ละครั้ง ข้อความสามารถถูกส่งไปยังคนจำนวนมากโดยผ่านเครือข่ายที่ติดต่อของแต่ละบุคคลในเวลาที่รวดเร็ว นอกจากนี้เสียงพูดคุย เสียงที่บันทึกและสิ่งที่เห็นด้วยตา สามารถส่งผ่านอีเมล์ได้ทั้งหมด

5. เว็บไซต์เครือข่ายทางสังคม (Social Networking Site) เป็นที่ทราบกันดีว่าเว็บไซต์เครือข่ายทางสังคมนั้นเป็นที่นิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มเยาวชน เช่น facebook, hi-fi, twitter โดยในเว็บไซต์กลุ่มนี้เปิดโอกาสให้ผู้เล่นสามารถสนทนากันด้วยการแชท การลงรูปถ่าย คลิปวีดิโอ ข้อความ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนไฟล์ข้อมูลต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทาให้คนจำนวนมากสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เช่นเดียวกัน การรังแกจึงสามารถเกิดขึ้นจากการลงข้อมูลที่ทำร้ายผู้อื่น การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น การทะเลาะด่าทอกัน รวมไปถึงการวิจารณ์ไปในทางที่เสียหาย เป็นต้น

6. บล็อก (Blog) เป็นรูปแบบของการเขียนไดอารี่ออนไลน์หรือการถ่ายทอดความคิดลงในเว็บบล็อก ซึ่งการรังแกกันอาจเกิดขึ้นได้โดยการโพสข้อความเชิงลบของเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น รูปร่างหน้าตา ความฉลาด รวมไปถึงรสนิยมทางเพศ ที่อาจสร้างความไม่พึงพอใจต่อผู้ที่ถูกพูดถึงได้

นอกจากนี้จากการศึกษาของ วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2553, น.3) ได้แบ่งการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์เป็น 7 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น เป็นการโจมตีกันด้วยข้อความที่รุนแรงหรือหยาบคายผ่านเว็บไซต์หรือมือถือ (Flaming) การส่งข้อความก่อกวน คุกคามผู้อื่นผ่านเว็บไซต์หรือมือถืออย่างซ้ำ (Harassment) การนำข้อมูลที่เป็นความเท็จที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียไปเผยแพร่ ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย เสื่อมเสียชื่อเสียง อับอาย ถูกดูหมิ่น (Denigration) การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปส่งต่อการแอบอ้างชื่อของผู้อื่นไปให้ร้าย ผ่านเว็บไซต์หรือมือถือ (Outing and Trickery) การแอบอ้างชื่อ หรือตัวตนของผู้ถูกกระทำเพื่อให้ร้าย ด่าทอหรือกระทำการประสงค์ร้ายผ่านมือถือหรืออินเทอร์เน็ตต่อผู้อื่น (Impersonation) การข่มขู่ หรือคุกคามผู้อื่นอย่างซ้ำๆ อย่างจริงจังและรุนแรงผ่านมือถือหรืออินเทอร์เน็ต (Cyber Talking) ซึ่งมีลักษณะทำนองเดียวกับการก่อกวนผู้อื่น แต่มีความเข้มข้นที่รุนแรงกว่า และการลบบล็อกหรือปฏิเสธผู้อื่นออกจากกลุ่มสังคมออนไลน์ (Exclusinon or Ostracism) นอกจากนี้ยังรวมถึงการเผยแพร่คลิปวีดีโอที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ซึ่งส่วนใหญ่นำเสนอวีดีโอผู้นั้นถูกกระทำความรุนแรงทางกาย อันเป็นผลให้บุคคลนั้นเกิดความอับอายเสื่อมชื่อเสียงอีกด้วย กล่าวโดยสรุปจาก

ข้อมูลข้างต้นสามารถแบ่งรูปแบบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ได้ 5 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น เป็นการใช้ถ้อยคำที่เสื่อมเสีย โดยมีลักษณะข่มขู่ เสียดสี หยาบคายต่อผู้อื่น

2. การหมิ่นประมาทผู้อื่น เป็นการกล่าวถึงสิ่งที่ไม่เป็นความจริงหรือเป็นการกล่าวถึงเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลอื่นๆผ่านเว็บไซต์ โปรแกรมออนไลน์ต่างๆโดยไม่ได้รับอนุญาต และบุคคลที่ถูกกล่าวถึงนั้นไม่สามารถลบข้อมูลนั้นได้ ตกเป็นเหยื่อของการถูกหมิ่นประมาท (Smith et.al, 2006)

3. การแอบอ้างชื่อผู้อื่น เป็นการระบุว่าตนเองเป็นอีกบุคคลหนึ่งและทำการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นข้อมูลขาดความน่าเชื่อถือ ปลอมตัวเป็นคนอื่นทางช่องทางออนไลน์ต่างๆ ส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับความเสียหาย

4. การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อบุคคลอื่น เป็นการนำข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นเปิดเผยหรือส่งผ่านช่องทางออนไลน์ โดยไม่ได้รับอนุญาตทำให้อับอายและเสื่อมเสีย (Kowalski, 2009

5. การลบผู้อื่นออกจากกลุ่ม เป็นการปิดกั้นบุคคลใดบุคคลหนึ่งจากรายชื่อเพื่อน กลุ่มสนทนา กลุ่มเครือข่ายบนโลกไซเบอร์ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนโดยกีดกั้นและตกเป็นเหยื่อ

ผลกระทบของการรังแกของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ดังนั้นการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ แน่นอนว่าต้องส่งผลกระทบตามมาที่หลากหลาย มาก น้อยแตกต่างกันไป แบ่งตามกลุ่มที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมรังแกกันได้3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้รังแกผู้อื่น (Bully) กลุ่มผู้ถูกรังแก (Victim) หรือกลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและถูกรังแก (Bully-Victim) ก็ล้วนแล้วได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ทั้งสิ้น โดยที่งานวิจัยเน้นศึกษาในกลุ่มของผู้ถูกรังแก (Victim) ซึ่งพฤติกรรมรังแกกันจะส่งผลให้ผู้ถูกรังแกมีความรู้สึกกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียนผลการเรียนตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย มีปัญหาสุขภาพจิต มีอาการสมาธิสั้น (Yang et al, 2013) และจากการศึกษาระยะยาวพบว่าการที่ถูกรังแกในวัยเด็กจะส่งผลให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตในวัยผู้ใหญ่ได้ นอกจากปัญหาด้านจิตใจดังที่กล่าวมาแล้ว

ผู้ถูกรังแกอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมตามมา เช่น มีปัญหาผลการเรียนตกต่ำ มีพฤติกรรมรุนแรง ใช้สารเสพติด และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (Zweig et al, 2002) จากกรณีดังกล่าวจึงเห็นได้ว่า ผลกระทบจากการรังแกบนโลกไซเบอร์นั้นสามารถส่งผลกระทบทั้งต่อการเจ็บป่วยทางกายและทางจิต (ปองกมล สุรัตน์, 2553) และสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ เนื่องจากการรังแกบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่และทุกเวลา ดังนั้นเราควรมีตั้งรับกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองและควรเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยการมีความรู้สติมากขึ้นส่งผลให้มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 2

แนวคิด การนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรม (Cognitive Behavior Theory) มาใช้นั้น คำว่า “Cognitive” หรือ “Cognition” เข้าใจได้ว่า คือ “ความคิด” หรือ “กระบวนการคิด” ดังเช่น thoughts, ideas, attitudes, beliefs, images, dreams เป็นต้น ทั้งนี้ Cognitive อาจไม่ได้หมายถึงแค่ความคิดหรือคำพูดเพียงเท่านั้น แต่อาจมีลักษณะเป็นภาพก็ได้ เช่น ช่วงเวลาใกล้เที่ยงบางคนอาจมีความคิดว่า แต่ในขณะที่บางคนอาจนึกเห็นภาพอาหาร ”หิว“ แทนที่จะเป็นความคิดก็เป็นได้ ซึ่งการนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมมาใช้นั้น เป็นการอาศัยแนวคิดที่ว่าตัวแปรภายในบุคคลหรือตัวแปรทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลได้แสดงออกเป็นหลัก เป็นวิธีการที่ระบุความคิดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือความรู้สึกที่ทุกข์ และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรม หรือปฏิกิริยาที่ปรับตัวไม่ดี ซึ่งเบค)Aaron T. Beck) ได้ค้นพบว่าสิ่งสำคัญของการช่วยเหลือในเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิดของบุคคล ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thomson, 2003)

ดังนั้น การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ของตนเองได้จะทำให้เกิดการระลึกรู้ (awareness) และสามารถตั้งเป้าหมายได้ว่าจะจัดการกับอารมณ์อย่างไร อาจไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับทุกคนที่จะสามารถบอกถึงอารมณ์ของตนได้ นอกจากนี้ยังเกิดความสับสนระหว่างการฝึกแยกแยะจึงเป็นทักษะที่ควรฝึกฝน โดยฝึกร่วมกับการจินตนาการ ”ความคิด“ กับ ”อารมณ์“ เพื่อทบทวนว่ามีความเป็นไปได้ไหมที่เราจะคิดอย่างอื่นได้ด้วยในขณะเดียวกับที่เราคิดอีกอย่างอยู่ นอกจากนี้ยังสามารถปรับภาพที่เกิดขึ้นในใจได้ตามต้องการ ส่งผลทำให้สามารถจัดการกับความเชื่อตามความรู้สึก (Emotional reasoning) โดยจะเข้าใจและยอมรับว่าสิ่งที่เป็นความเชื่อความคิดโดยรู้สึกว่าเป็นอย่างนั้นไม่ได้หมายความว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นจริงๆเสมอไป นำไปสู่การเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเห็นความสำคัญของความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเข้าใจและตระหนักถึงเกี่ยวกับความคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริง)thoughts are not fact) ในการนำมาใช้ดำเนินชีวิตเสมอไป (โดยใช้*รูปแบบของ ABC* โดย A คือสถานการณ์ B คือ ความคิด และ C คือ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ซึ่งปกติมักไม่ค่อยระลึกว่ามี B แม้ว่าจะรู้ว่ามี B แต่มักไม่สามารถหยุดกระบวนการนั้นได้ทัน)

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้ เข้าใจวิธีการฝึกสติในการตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร ทั้งกล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงการฝึกการคิด อารมณ์และการเกิดพฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่เสมอโดยไม่ตระหนักตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงการฝึกความคิดและอารมณ์ และวิธีการการระบายความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปยังสิ่งอื่นแทนการพูดถึงตัวเองตรงๆ โดยให้ผู้รับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล อยู่ในความเงียบ หายใจเข้าออกยาวๆประมาณ 3 ครั้ง และเริ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม “ฝึกคิดปลุกจินตนาการ” *(โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ)* โดยให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาหลับตาเริ่มฝึกการจินตนาการเหตุการณ์ว่า “ที่รูปโปรไฟล์ใน facebook ของเรามีเพื่อนบนโลกโซเชียลมากดไลค์ เราทักกลับไปเพื่อขอบคุณ แต่เขาคนนั้นคอมเมนต์กลับมาใช้คำหยาบคายไร้เหตุผล”

2. ให้ผู้รับการให้คำปรึกษาอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดการตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น *(โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการให้กำลังใจ)* โดยให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดของตนเองกับความจริง โดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้เกิดการตระหนักความสัมพันธ์ของความคิดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร ต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร และวิธีการแก้ไขในสถานการณ์เหล่านั้น *(โดยใช้เทคนิคการถามปลายเปิดและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ)* ซึ่งให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุด

4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงการฝึกสติ สมาธิว่าเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์ทางลบ ใช้การฝึกพื้นฐานทางสติโดยการฝึกสังเกตลมหายใจของตนเองเพื่อหยุดความคิดที่เกิดขึ้น จัดการความคิดด้วยการดึงสติกลับมารู้ลมหายใจโดยไม่สั่งให้ตนหยุดคิด และสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ของการฝึกสติ ปฏิบัติสมาธิของผู้เข้ารับคำปรึกษาและร่วมกันแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงประโยชน์การนำการฝึกสติ สมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน *(โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล)*

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดคุย ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิดกับพฤติกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปในสิ่งที่ได้สนทนาร่วมกัน *(โดยใช้เทคนิคการสรุปความ)* เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกให้ความใส่ใจและตั้งใจในการให้คำปรึกษา

2. สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกความคิดและอารมณ์ ฝึกการจินตนาการ จากการสังเกตพฤติกรรมและการสอบถาม เกิดการแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

3. สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามในเอกสาร 2.1

เอกสารที่ 2.1
วิเคราะห์ความคิดของตนเองกับความจริง

สถานการณ์ในโลกไซเบอร์ที่ “ฉันได้รับรู้”

สถานการณ์ในโลกไซเบอร์ที่ฉันเคยได้รับทราบข้อมูลจากคนรอบตัวหรือจากการรับรู้จากสื่อช่องทางต่าง ๆ

.....

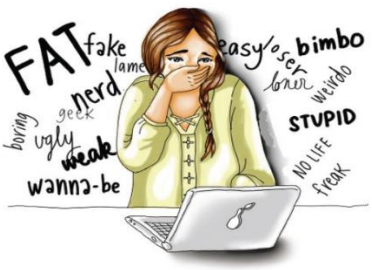
.....

.....

สถานการณ์เกิดขึ้นกับช่องทางจากสื่อหรือโปรแกรม Social Network ใด

.....

เมื่อฉันรับรู้เรื่องราวดังกล่าว ความคิดของฉันที่เกิดขึ้น	เมื่อฉันรับรู้เรื่องราวดังกล่าว ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น	ถ้าเป็นฉันความต้องการ ... หรือวิธีการที่ฉันเลือกจัดการ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



สถานการณ์ในโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับ “ฉัน”

สถานการณ์ในโลกไซเบอร์ที่ “ฉันเคยพบ” และทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล/

.....

.....

.....

สถานการณ์เกิดขึ้นกับช่องทางจากสื่อหรือโปรแกรม Social Network ใด

.....

ความคิดของฉันที่เกิดขึ้น	ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น	ความต้องการ หรือวิธีการที่ฉันเลือกจัดการ ณ ขณะนั้น
....	....	....

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 3

แนวคิด เหตุการณ์ใดๆก่อนที่จะเกิดเป็นอารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมนั้น อาจมีสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นก่อน นั่นคือ ความคิดอย่างอัตโนมัติ (automatic thoughts) ซึ่งเป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุและผลรวมถึงการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบัน automatic thoughts เป็นความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ ไม่เป็นที่สังเกตได้ชัดเจน โดยทั่วไปคนเรามักจะไม่รู้ตัว ทั้งๆที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หรืออาทางทางกาย และการที่จะรู้ถึงความคิดอัตโนมัตินั้นต้องมีการฝึกฝน ซึ่งความสัมพันธ์ของความคิดอัตโนมัติกับอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้าใจ ขึ้นอยู่ความคิดและการให้ความหมายกับสิ่งนั้นหรือเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเป็นลักษณะทัศนคติ ความเชื่อ มุมมองที่อยู่ภายในตัวของสมาชิกเป็นความสามารถในตัวบุคคล ส่งเสริมให้เป็นบุคคลเข้มแข็งด้วยตนเอง

ดังนั้น การคาดการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่างๆส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความซึมเศร้า เช่น เบื่อ ท้อแท้ อับอาย รู้สึกไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากความคิดจะเชื่อมโยงกับอารมณ์และพฤติกรรม โดยเมื่อเกิดภาวะดังกล่าวแล้ว automatic thoughts ทางลบก็จะเกิดตามมาเรื่อยๆและรุนแรงมากขึ้นจนความคิดที่มีเหตุผลก็จะถูกบดบังและค่อยๆเลือนหายไปในที่สุด หากมีภาวะดังกล่าวมากเท่าไหร่ความคิดด้านลบก็จะมากขึ้นเท่านั้น ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ความคิดที่บิดเบือนไปจากความจริงหรือขาดสมดุลที่ใกล้เคียงกับข้อเท็จจริงมักจะเชื่องโยงให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เรียกกระบวนการเกิดความคิดนี้ว่า ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Automatic Negative) (Alford & Beck. 1997) ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์เศร้าตามมาเรื่อยๆจนส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสติให้เกิดการระลึกรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งในกายและใจ

2. เพื่อฝึกเพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจที่มาของการคิดอย่างอัตโนมัติ (automatic thoughts) และความเชื่อที่ส่งผลต่อความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกลาวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่นในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีจัดการเมื่อต้องประสบกับปัญหาด้วยการฝึกสติ โดยนำพื้นฐานของการฝึกสติมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที มีสติหายใจเข้า สังเกตร่างการเมื่อผ่อนลมหายใจออกหมด ซึ่งในช่วงนี้หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ ในการฝึกสังเกตลมหายใจนั้นจะให้พิจารณาและตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง สอบถามประโยชน์ของการฝึกสติ

2ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายในเรื่องการคิด .อย่างอัตโนมัติที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้คำถามที่ใช้จับความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic Thoughts) “ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นจำได้

ไหมว่าคิดอะไรขึ้นมา” “ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นเห็นภาพอะไร” เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติในเบื้องต้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล และนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม “ฝึกสติให้ดูแลความคิด” โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาอภิปรายในประเด็นความคิดที่สัมพันธ์กับอาการของความทุกข์ใจ เช่น “มีเพื่อนสนิทแอบอ้างชื่อไปทำให้เสียชื่อเสียง แล้วตอนนี้มีหลายคนเข้ามาว่าฉันอย่างรุนแรงในเฟสบุ๊ค” “ทำไมชีวิตฉันโชคร้ายอย่างนี้” โดยให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษายอมรับว่าความคิดเหล่านี้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่นไม่ใช่เกิดจากตัวตนของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาและแลกเปลี่ยนถึงสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งกลวิธีการจัดการกับความทุกข์ใจ *(โดยใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึกและเทคนิคการถามปลายเปิด)* เพื่อการสอบถามความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีการแลกเปลี่ยน พูดคุยกันภายในกลุ่ม และซักถามว่าผู้เข้ารับการให้คำปรึกษามีกลวิธีการจัดการอย่างไรเมื่อพบเจอกับสถานการณ์ดังกล่าว

4. ให้ผู้รับการให้คำปรึกษาฝึกคิดวิเคราะห์แยกแยะความคิดโดยการอธิบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าปัญหาไม่ใช่เกิดจากตัวเราในทุกๆสถานการณ์เสมอไปและให้คิดแบบเป็นกลางไม่สุดข้างใดข้างหนึ่ง หากเปลี่ยนมุมมองของการรับรู้จะช่วยให้เกิดความคิดในทางที่ดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดคุย ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและมอบการบ้าน ทบทวนการดูแลตนเองกับ) ให้ฝึกสติ สมาธิ (การฝึกสติ

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มสนใจฟัง ตั้งใจและซักถามขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษา

2. สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสติและบอกประโยชน์ของการฝึกสติได้

3. สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความคิดที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

4. สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามในเอกสาร 3.1 และ 3.2

เอกสารที่ 3.1

วิเคราะห์แยกแยะความคิดของตนเอง

ความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อเจอกับสถานการณ์	ความรู้สึกต่อสถานการณ์	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมา	วิธีการที่นำมาใช้กับการจัดการสถานการณ์
....	....	....	☐ จัดการที่ปัญหาโดยการ .... ☐ จัดการที่อารมณ์โดยการ ....

เอกสารที่ 3.2
ทบทวนการดูแลตนเองกับการฝึกสติ

"ทบทวนกิจวัตรประจำวันของตนเอง โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกสติ"
(ฝึกสังเกตลมหายใจมาใช้ก่อนทำกิจกรรมนั้น ๆ)

กิจวัตรประจำวันของตนเอง	ความคิด	ความรู้สึก/อารมณ์	พฤติกรรม/การกระทำที่แสดง	ความคิด	ความรู้สึก/อารมณ์	พฤติกรรม/การกระทำที่แสดง
	ที่เคยเกิดขึ้นเป็นประจำ			หลังจากการฝึกสติ		
…… …… …… …… …… …… …… …… …… ……	ความคิดที่เกิดขึ้น …… …… …… ความรู้สึก/อารมณ์ที่เกิดขึ้น …… …… …… พฤติกรรม/การกระทำที่แสดง …… …… ……			ความคิดที่เกิดขึ้น …… …… …… ความรู้สึก/อารมณ์ที่เกิดขึ้น …… …… …… พฤติกรรม/การกระทำที่แสดง …… …… ……		
…… …… …… …… …… …… …… …… …… ……	ความคิดที่เกิดขึ้น …… …… …… ความรู้สึก/อารมณ์ที่เกิดขึ้น …… …… …… พฤติกรรม/การกระทำที่แสดง …… …… ……			ความคิดที่เกิดขึ้น …… …… …… ความรู้สึก/อารมณ์ที่เกิดขึ้น …… …… …… พฤติกรรม/การกระทำที่แสดง …… …… ……		

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 4

แนวคิด การฝึกอารมณ์ ความคิดและมุมมองอื่นๆ โดยมีการสมมุติสถานการณ์ขึ้นมา และได้เขียนความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ของสถานการณ์จำลองนั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความคิดแรก จากการฝึกครั้งนี้จะทำให้พบว่าความคิดส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน และเมื่อบุคคลเริ่มมีความใส่ใจ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆรอบตัวจะเปลี่ยนไป บุคคลจะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆมากขึ้น ก่อให้เกิดความไว้ใจจากแหล่งสนันตามมา ดังนั้น ผู้รับการให้คำปรึกษาจะรับรู้ว่าความคิดที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเสมอไป เพื่อเป็นการยอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองเกิดขึ้น โดยให้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ เกิดการเรียนรู้รูปแบบความซับซ้อนในการจัดการกับปัญหาจากแบบแผนทางความคิดและความรู้สึก กล่าวได้ว่าเป็นการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ (Dealing with Barriers) ความระลึกได้หรือความตระหนักในอารมณ์ (สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวหรือรับรู้) อย่างแนบชิดลุ่มลึก ความระลึกได้ระมัดระวัง ตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้สิ่งต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง ตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร สติเป็นตัวคอยควบคุมการตรวจกระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมให้อยู่ในแนวทางที่ต้องคอยกำกับจิตใจไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้ เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านไปเรื่อยเปื่อย หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมา มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้วก็เข้าจับดูติดๆ ไปไม่ยอมให้คลาดหาย คือ นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม (พระธรรมปิฎก, 2546) ยิ่งจะช่วยเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทำให้เกิดการระลึก ตระหนักรู้เพื่อชะลอการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งการรู้ทันความคิดลบก่อนแสดงอารมณ์ทางลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามที่เป็นจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ

2. เพื่อฝึกเพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษายอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองและการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ (Dealing with Barriers) ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้การรู้ทันความคิดลบก่อนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมทางลบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและมีการสอบถามพูดคุยสมาชิกในกลุ่ม *(เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ)*

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึกที่เชื่อมโยงกัน โดยนำพื้นฐานของการฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกลากลมหายใจเข้าสบายๆ ขณะหายใจออกไม่เพ่งแรงจนเกิดไป สังเกตความรู้สึกอึดอัด ซึ่งในช่วงนี้หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ ในการฝึกสังเกตลมหายใจนั้น จะให้พิจารณาและตระหนักต่อ

ความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง สอบถามประโยชน์ของการฝึกสติ

2. ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึกที่เชื่อมโยงกัน ซึ่งความคิดจะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ในทางกลับกันความรู้สึกก็จะส่งผลและมีความสัมพันธ์กับความคิดด้วยเช่นกัน การที่บุคคลมีประสบการณ์กับความกังวลใจ ทุกข์ใจหรือความโศกเศร้าในชีวิตและถึงแม้ความเศร้าจะเป็นเรื่องปกติทางอารมณ์ แต่การใคร่ครวญถึงความเศร้าใจและความโชคร้ายก็ถือเป็นการทำลายตัวเองเช่นกัน *(เทคนิคการให้ข้อมูล)* ดังนั้นผู้ให้ปรึกษาใช้คำถามสำรวจ “อุปสรรคทางจิตใจ” ของผู้รับคำปรึกษา “หลายครั้งที่คิดว่าข้อความทางลบที่โพสหน้า facebook กำลังกล่าวถึงตัวเรา” “ทุกครั้งที่พิมพ์หรือโพสอะไรไปหน้าเฟสบุ๊ค/กลุ่ม Line มักมีข้อคิดเห็นของเพื่อนทั้งที่รู้จักและไม่รู้จักไม่เห็นด้วย” เพื่อตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง *(เทคนิคคำถามปลายเปิด)*

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล และนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม ฝึกอารมณ์ให้จิตเป็นสุข“” โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาอภิปรายในประเด็นการเปรียบเทียบจาก 2 สถานการณ์ โดยสถานการณ์แรกให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์ที่มีความคิดนำแล้วส่งผลไปยังความรู้สึกของตนเอง เช่น “ฉันคิดถึงประโยคที่เพื่อนโพสวันก่อน ทำให้ฉันรู้สึก...” และสถานการณ์ที่สองให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาคิดถึงสถานการณ์ที่มีความรู้สึกนำความคิด เช่น “เมื่อเวลาฉันโกรธ ฉันมักจะคิดว่า...” *(เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจและถามในจุดที่สำคัญ)*

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองเกิดขึ้น โดยให้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ เกิดการเรียนรู้รูปแบบความซับซ้อนในการจัดการกับปัญหาจากแบบแผนทางความคิดและความรู้สึก โดยใช้เป็น scale เพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้นแล้วให้น้ำหนักอารมณ์ ความรู้สึกว่ามีความแรงมากน้อยเท่าใด (0-100) กล่าวได้ว่าเป็นการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ (Dealing with Barriers) จะช่วยเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทำให้เกิดการระลึก ตระหนักรู้เพื่อชะลอการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดคุย ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มใส่ใจและกระตือรือร้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้การสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจเพื่อยอมรับตัวเองในกรณีที่ตนเองมีความขัดแย้งภายในตนเองได้

3. สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความคิดที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

4. สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามในเอกสารที่ 4.1

เอกสารที่ 4.1

ทบทวนการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจประสาทสัมผัสทั้งทางกายและใจ

“สถานการณ์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนโลกไซเบอร์/”

.....

.....

.....

“สำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของฉัน”

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 5

แนวคิด หลังจากการฝึกสติปล่อยวางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางด้านลบ แยกแยะออกจากความคิดได้แล้วจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพังแท้จริงยังมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการเพียงแต่เปิดใจ ไว้ใจและยอมรับการสนับสนุนเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา ดังนั้นจำเป็นต้องฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน ทั้งสัมพันธภาพ ทักษะทางสังคม ความไว้ใจและการยอมรับการสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาจากการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังที่ เนสแมนและเฮอเรลแมน (Nestmann; & Hurrelmann. 1994: 111-112) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมของบุคคลจะเป็นการรับรู้ของตนต่อการสนับสนุนทางสังคม โดยเป็นการประเมินด้วยตัวผู้รับการสนับสนุนทางสังคมเองมากกว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ทั้งนี้เป็นการสนับสนุนที่แสดงออกถึงความสนใจ ช่วยเหลือ อาจจะเป็นด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ความรู้สึก หรือด้านวัตถุสิ่งของ เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งทีเอื้ออำนวยทางสังคมของตัวผู้รับการสนับสนุนให้มีชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนเองได้

2. เพื่อฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตนสามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามที่ต้องการ และยอมรับการสนับสนุนเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าการยอมรับการสนับสนุนทางสังคมนั้น ทำให้ตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและมีการสอบถามพูดคุยสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับการสำรวจแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถให้ความช่วยเหลือของตัวผู้รับคำปรึกษาได้ในยามที่ต้องการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที ช่วงลมหายใจแรกๆที่กำหนดสติรู้ ขอให้สังเกตว่าจะมีความลากเข้ายาวผ่อนออกยาวได้อย่างสบาย ควรรู้สึกถึงช่วงลมหยุด ไม่เร่งรัดเพื่อนำลมเข้า ซึ่งในช่วงนี้หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ ในการฝึกสังเกตลมหายใจนั้น จะให้พิจารณาและตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง สอบถามประโยชน์ของการฝึกสติ

2.ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับอิทธิพลของบุคคลรอบตัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการใช้ชีวิตเพราะการที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ เปิดใจและยอมรับไว้วางใจความช่วยเหลือจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนและบุคคลรอบตัวนั้น ถือว่าเป็นแหล่งสนับสนุนที่อาจนำไปสู่การช่วยให้เผชิญหรือแก้ปัญหาได้ *(เทคนนิคการให้ข้อมูล)* ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกสำรวจแหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตนเองซึ่งสภาพแวดล้อมหรือแรงสนับสนุนนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าเขาได้รับความเป็นอยู่ที่ดีจากบริบทจากสังคมรอบตัว

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล และนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม “ฝึกจิตเพื่อผูกมิตร” โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาอภิปรายในประเด็นเกี่ยวกับในช่วงชีวิตที่ผ่านมาทั้งครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนและ

บุคคลรอบตัว มีใครบ้าง จำนวนมากน้อยเพียงใดที่เป็นแรงสนับสนุนในการดำเนินชีวิตช่วงสถานการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้น และบุคคลเหล่านั้น ได้ช่วยเหลือ สนับสนุนตั (แรงสนับสนุน)วผู้รับคำปรึกษาอย่างไรบ้าง โดยผ่านกิจกรรมการปั้นดินน้ำ ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามนำ “ขณะที่เราโดนเพื่อนล้อผ่านหน้าเฟสบุ๊ค บุคคลใดรอบตัวเราเป็นคนที่เข้ามารับฟัง ปลอบใจเราจากเรื่องราวเลวร้ายที่เกิดขึ้น” “นักเรียนนึกถึงใครเป็นลำดับแรก” ให้ผู้รับคำปรึกษาปั้นดินน้ำมัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดเผย พูดคุยสิ่งที่ได้รับรู้ซึ่งกันและกัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษารำลึกถึงเรื่องราวดีๆที่เคยเกิดขึ้นจากการรับรู้ด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาว่าการช่วยเหลือ การสนับสนุนจากบุคคลรอบตัวที่ได้รับนั้น ผู้รับคำปรึกษามีสัมพันธภาพมีความไว้วางใจอย่างไร *(เทคนิคการจินตนาการ)* เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาการเห็นคุณค่าจากสิ่งที่ได้รับเพื่อให้ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายแลสุขภาพทางใจ เกิดการยอมรับเกิดพลังแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาจากการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ ทำให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดคุย ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2 .ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มในความร่วมมือในการสร้างสัมพันธภาพร่วมกันภายในกลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้และยอมรับการช่วยเหลือจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนและบุคคลรอบตัวซึ่งอาจนำไปสู่การช่วยให้เผชิญหรือแก้ปัญหาได้

3. สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความคิดที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

4. สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามในเอกสารที่ 5.1

เอกสารที่ 5.1

ดีใจที่มีเธอ: สำรวจและวิเคราะห์แหล่งสนับสนุนตามการรับรู้ของตน

"ชื่อและสถานะของบุคคล" ที่คอยสนับสนุน/ ช่วยเหลือฉัน	**"คำพูดของบุคคลนี้ที่ใช้พูด"** เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือฉัน/ จากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์	**"ฉันอยากพูดอะไร"** กับบุคคลที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือ/จน ทำให้ฉันเผชิญหรือแก้ปัญหาได้	**"ความรู้สึกของฉันกับบุคคลนี้"**
…… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… ……
…… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… ……

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 6

แนวคิด การฝึกปล่อยและยอมรับกับสถานการณ์ ซึ่งไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี การรู้จักปล่อยวางและยืดหยุ่นกับความคาดหวังให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้ และการยอมรับความเป็นไปและตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตราย ปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี โดยการฝึกความอ่อนโยนทั้งในความคิด คำพูดและการกระทำ เข้าใจความรู้สึกและเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบทั้งในการรับรู้อารมณ์ การกระทำและสามารถสื่อสารความเข้าใจนี้ส่งต่อให้ผู้อื่นได้ เป็นการควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการกันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่และทำจิตให้เป็นสมาธิง่าย ฝึกการสื่อสารเพื่อให้สามารถบอกความต้องการหรือความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เนื่องจากการทำหน้าที่ของสติเป็นตัวช่วยควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ เป็นตัวคอยป้องกันเตือนตนในการทำความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว Shapiro และคณะในปี 2005 (Shapiro et al., 2005 อ้างถึงใน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, 2552) ได้อธิบายความสัมพันธ์ของกระบวนการทำสมาธิแต่ละประเภทว่ามีความสัมพันธ์กันในลักษณะของพัฒนาการที่ต่อเนื่องในตัวเอง สรุปโดยรวมแกนหลักของสมาธิแต่ละวิธีคือ ความตั้งใจ (Intention) การพุ่งความสนใจจดจ่อ)Focusing) และต่อเนื่องสู่การเปิดขึ้นของใจเพื่อการรับรู้ (Opening-up) ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเราสามารถควบคุมได้

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาฝึกการยอมรับ ปล่อยวางและยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาฝึกการสื่อสารในการถ่ายทอดความคิด คำพูดและการกระทำที่แสดงถึงความเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบ

4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าความคิดและความสามารถของตนเองจะช่วยสร้างความมั่นใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1 .ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและมีการสอบถามพูดคุยสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่างถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับการฝึกปล่อยและยอมรับกับสถานการณ์ ซึ่งไม่พยายามยึดติดหรือหลีกหนี

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที ให้เพิ่มการสำรวจว่าเพ่งลมแรงเกินไปหรือไม่ ความรับรู้สำรวจที่ลมหายใจเท่าทันเมื่อมีความกระดุกกระดิกทางกาย ถ้าควบคุมการหายใจได้ จิตและกายก็จะไม่แกว่งตามไปด้วย ซึ่งในช่วงนี้หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ ในการฝึกสังเกตลมหายใจนั้น การอยู่กับปัจจุบันด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ จะช่วยให้จิตใจสามารถจดจ่อกับตัวเองและสิ่งที่ทำจนมีสติรู้ตัว และตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง สอบถามประโยชน์ของการฝึกสติ

2. ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับการแยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้และการยอมรับความเป็นไปและตั้งสติไม่ปล่อยอารมณ์ข้ามเขตอันตรายซึ่งสถานการณ์ไม่ใช่ตัวกำหนดความรู้สึกของเราแต่การรับรู้และการตีความของเราต่างหากที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเราต่อสถานการณ์นั้น *(เทคนิคการให้ข้อมูล)* โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาอภิปรายในประเด็นเกี่ยวกับความเชื่อมโยงว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมี

ความสัมพันธ์กับอารมณ์ โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น เพื่อทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น และให้ผู้รับคำปรึกษาพูดคุย แลกเปลี่ยนนึกถึงสถานการณ์ที่มีอารมณ์ที่เด่นชัดขึ้นมา *(เทคนิคการถามปลายเปิดและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ)*

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล และนำเข้าสู่กิจกรรม “ฝึกใจให้ปล่อยวาง” โดยให้สมาชิกส่งน้ำในแก้ว เชื่อมโยงการพิจารณาสังเกตความรู้สึก สติ ความคิด พฤติกรรมของตัวเองในการส่งแก้ว และจะส่งต่อความรู้สึกขณะส่งแก้วยังไง หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาเชื่อมโยงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกนึกถึงสถานการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์สถานการณ์และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามหลังจากนั้นว่า “ตอนที่นักเรียนไม่ได้อยู่ในอารมณ์เช่นนั้น นักเรียนคิดต่างไปจากนี้หรือไม่” “ถ้านักเรียนเคยรู้สึกแบบนั้นแล้วมาในอดีตนักเรียนคิดอย่างไรถึงทำให้รู้สึกดีขึ้นจากเดิม” ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดเผย พูดคุยสิ่งที่ได้รับรู้ซึ่งกันและกัน *(เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข)*

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดคุย ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

2 .ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อ ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลาไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มในความร่วมมือในการสร้างสัมพันธภาพร่วมกันภายในกลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มแยกแยะและตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้

3. สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความคิดที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเราสามารถควบคุมได้ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

4. สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามในเอกสารที่ 6.1

เอกสารที่ 6.1

“ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี”

ฝึกตระหนักถึงสถานการณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้น

สถานการณ์ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)	**เหตุการณ์** (Situations)	**อารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น** (Moods)
…… …… …… …… ……	…… …… …… …… ……	…… …… …… …… ……

จากสถานการณ์ข้างต้น “ตอนที่นักเรียนไม่ได้อยู่ในอารมณ์เช่นนั้น นักเรียนคิดต่างไปจากนี้หรือไม่ อย่างไร”

……

……

……

……

……

……

เอกสารที่ 6.2

“ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี”

ฝึกตระหนักถึงสถานการณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต

อารมณ์ของที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด
ในการใช้ชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

วาดภาพประกอบ

นักเรียนมีวิธีการจัดการอารมณ์
ทางลบที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

วาดภาพประกอบ

นักเรียนนิยามความคิด อารมณ์
ความรู้สึกที่ว่า
“ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี”

.....

.....

.....

.....

ถ้านักเรียนโดนกลั่นแกล้งผ่านโลก
ไซเบอร์อีกนักเรียนจะนำประโยคที่ว่า
“ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี”
ไปปรับใช้กับตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 7

แนวคิด การที่บุคคลจะพยายามลดช่องว่างหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างสถานการณ์จริง สิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับการรับรู้สถานการณ์ตามบุคคลคาดคิดว่าควรจะเป็น น่าจะเป็น อยากให้เป็น ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในอดีตและความคาดหวังในอนาคต กระบวนการนี้มักเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่มีการตระหนักรู้ บุคคลก็วนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป คือเมื่อเจอกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เคยรับรู้อย่างไร ก็มีแนวโน้มที่จะรับรู้อย่างนั้น ซึ่งนำไปสู่ความคับข้องใจหรือไม่พอใจ ซีกัล, วิลเลียมส์ และทีสเดล (2006) กล่าวว่า กระบวนการข้างต้นที่ได้กล่าวเป็นรูปแบบการตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Doing Mode) แต่เนื่องด้วยการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านๆ มา เน้นการฝึกฝนให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษามีสติ สมาธิ ตระหนักรู้การควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการยอมรับสถานการณ์นั้นๆ อย่างที่เป็นแล้วนั้น จะเกิดกระบวนการการยอมรับอย่างที่เป็น โดยไม่มีความกดดัน สถานการณ์นั้นๆที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (Being Mode) ซึ่งกระบวนการดังกล่าว จิตจะไม่ล่องลอยไปไหน จะไม่พยายามทำอะไร นอกจากอยู่กับปัจจุบัน เปิดรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น อาจกล่าวได้ว่าผู้รับคำปรึกษา เริ่มพัฒนาตนเองให้เกิด Being Mode เข้ามาแทนที่ โดยอาศัยการฝึกสติควบคู่ไปกับการบูรณาการความรู้และทักษะที่ได้ฝึกมาใช้เพื่อให้อยู่กับปัจจุบันอย่างปกติสุข

ดังนั้นการฝึกกำกับตนทั้งกายและใจให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้เป็นการเปิดรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวคิดที่จะป้องกัน โดยการเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เมื่อใจอยู่กับปัจจุบัน กายก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่และสำคัญอย่างยิ่งถ้าการที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและเมื่อบุคคลนั้นตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ชอบทำแล้วมีความสุข การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ (ปรีชา วิหคโต, 2554, น. 11-29) ความชอบของคนเรานั้นแตกต่างกัน นอกจากนั้นการได้ทำในสิ่งที่ชอบหรือกิจกรรมที่ชอบ จึงเปรียบเสมือนการเติมพลังให้กับชีวิต เช่น การทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว การอ่านหนังสือ

เล่มโปรด ดูหนัง ฟังเพลงที่ชื่นชอบ ฯลฯ ถือว่าเป็นการสร้างสมดุลให้กับชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเรียนรู้การเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

2. เพื่อฝึกสำรวจและค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการระลึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เรามั่นใจว่าทำได้

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าเมื่อใจอยู่กับปัจจุบัน กายก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ การสร้างสมดุลให้กับชีวิตโดยการที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบจะสามารถช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติโดยเร็วยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งกล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและมีการสอบถามพูดคุยสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับการสร้างสมดุลให้กับชีวิตโดยการที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบจะสามารถช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติโดยเร็วยิ่งขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะประสานการทำงานของกายกับจิตจนเกิดภาวการณ์รู้ชัด สติจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องรับอย่างไม่ขาด ลมหายใจเข้าออกชัดอยู่ตรงหน้า จิตตื่นตัวอยู่ทุกขณะ ซึ่งในช่วงนี้หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับ

ลมหายใจต่อ ในการฝึกสังเกตลมหายใจสำหรับครั้งนี้มีสติระลึกรู้ถึงความคิดใดๆที่ผ่านเข้ามาในใจ โดยไม่ต้องพยายามเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับมัน รับรู้ถึงความรู้สึกเข้มแข็งในการมีสติระลึกรู้ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ชัดเจนไม่ว่าจะมีสิ่งใดผ่านเข้ามาในการรับรู้นั้นๆ และตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่ "การผ่อนคลายด้ายการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ" (Relaxation) เพื่อลดอาการตึงหรือเกร็งที่เกิดจากระบบกล้ามเนื้อ มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ตื่นเต้น เป็นต้น มุ่งเน้นให้รู้วิธีการเกร็งและผ่อนคลายอย่างรู้ตัวทั่วร่างการ โดยให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละอวัยวะ ได้แก่ ตาห/แก้ม/น้าผาก/ขากรรไกร , เท้าและขา เป็นต้น ,มือและแขน ,คอ/หัวไหล่ ,ริมฝีปาก หลังจากทำกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่อภิปรายเกี่ยวกับช่วงเวลาที่รู้สึกอ่อนแอ ขาดที่พึ่ง หมดกำลังใจ แน่นอนว่าเมื่อเจอภาวะแบบนี้เราย่อมอยากกลับมามี จิตใจเข้มแข็ง ดังเดิมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปให้ได้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงพลังบวก ความเข้มแข็งในตัวเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงสถานการณ์ที่ตนเองเข้มแข็งมากที่สุด *(เทคนิคการถามปลายเปิด)* ใช้คำถามว่า "สถานการณ์ใดบ้างที่เคยผ่านมานักเรียนรับรู้ว่าตนเองเข้มแข็งที่สุด" และให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยให้รับรู้และสัมผัสกับความรู้สึกที่เข้มแข็งนั้น รับรู้พลังในลมหายใจขณะที่ระลึกถึง รับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ *(เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจและเทคนิคการให้กำลังใจ)*

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาชวนให้สมาชิกทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวลเพิ่มการ relaxation ฝึกเกร็งอวัยวะต่างๆ ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย และนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม "เติมพลังให้ชีวิตกับกิจกรรมที่ชอบ" ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกนึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขและต้องเป็นกิจกรรมที่เราทำได้จริงและมั่นใจว่าทำได้ด้วย การได้ทำในสิ่งที่ชอบหรือกิจกรรมที่ชอบ จึงเปรียบเสมือนการเติมพลังให้กับชีวิต เมื่อใจอยู่กับปัจจุบันกายก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ซึ่งจะนำไปสู่การเลือกกลวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมตามมาด้วย โดยใช้คำถามว่า "กิจกรรมที่ชอบทำและเมื่อได้ทำแล้วมีความเติมพลังให้กับ

ชีวิตอย่างไร” ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดเผย พูดคุยสิ่งที่ได้รับรู้ซึ่งกันและกัน

5. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตระหนักถึงสิ่งที่สามารถเราควบคุมได้ ซึ่งนำไปสู่การนำไปปรับใช้ในการหาวิธีการให้ตนเองผ่อนคลายเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดคุย ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาตนเองให้เกิด Being Mode เข้ามาแทนที่ โดยอาศัยการฝึกสติ

2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษาสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มใส่ใจและกระตือรือร้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มรับรู้ถึงพลังบวก ความเข้มแข็งในตัวเอง

3. สมาชิกในกลุ่มระลึกได้ถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข โดยเรียนรู้ผลดีที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมนั้น และการนำมาปรับใช้ในชีวิตต่อไปได้อย่างไร ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

4. สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามในเอกสารที่ 7.1

เอกสารที่ 7.1

ระลึกทบทวนสิ่งที่ฉันชอบทำเพื่อเติมพลังใจของฉัน/

ฉันชอบทำ

.....

.....

.....

.....

.....

เมื่อฉันได้ทำแล้ว
ฉันมีความรู้สึกว่า

.....

.....

.....

.....

.....

ดังนั้นเมื่อฉันถูกรังแกผ่านโลก
ไซเบอร์ ฉันเลือกที่จะ

.....

.....

.....

.....

.....

ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อการ
จัดการกับปัญหาของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

เอกสารที่ 7.1

ให้ระบุกิจกรรมที่ชอบทำพร้อมระบุกิจกรรมนั้น

และให้ทำเครื่องหมาย ✓ว่าชอบทำกับสิ่งใดมากที่สุด

กิจกรรมที่ฉันชอบทำ	**สิ่งไม่มีชีวิต (วัตถุ/สิ่งของ)**	**สิ่งมีชีวิต (สัตว์/คน)**
.1		
.2		
.3		
.4		
.5		

สรุปกิจกรรมที่ฉันชอบทำจะเกี่ยวกับ***☐ สิ่งของ วัตถุ หรือ/☐ คน***สัตว์/

ให้สำรวจกิจกรรมที่สมาชิกในกลุ่มชอบทำมากที่สุด และให้ทำเครื่องหมาย ✓ว่าชอบทำกับสิ่งใด

สมาชิก	**กิจกรรมที่สมาชิกในกลุ่มชอบทำ**	**สิ่งไม่มีชีวิต (วัตถุ/สิ่งของ)**	**สิ่งมีชีวิต (สัตว์/คน)**
สมาชิกคนที่ 1			
สมาชิกคนที่ 2			
สมาชิกคนที่ 3			
สมาชิกคนที่ 4			
สมาชิกคนที่ 5			
สมาชิกคนที่ 6			
สมาชิกคนที่ 7			

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ครั้งที่ 8

แนวคิด การยุติการให้คำปรึกษาเป็นการสะท้อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน ทบทวนและวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำ โดยนำทักษะที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากครั้งที่ผ่านมาทดลองใช้ โดยเริ่มจากการให้ทำสิ่งที่บอกเหตุให้ทุกข์ใจและเกิดอาการอย่างไรและให้คิดต่อเนื่องว่าจะมีกลวิธีการจัดการกับอาการเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึกที่เกิดตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการให้คำปรึกษา โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาทบทวนประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน มีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้รับการให้คำปรึกษา 7 ครั้งที่ผ่านมาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อดำเนินการยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยสีหน้าและท่าทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้ง . กล่าวชวนให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายความกังวล และช่วยกันทบทวนการดำเนินการกลุ่มครั้งที่ผ่านมาและมีการสอบถามพูดคุยสมาชิกในกลุ่ม

2ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ .

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การฝึกสติ โดยการฝึกจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ รวมถึงการรับรู้ลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาเป็นการฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ถูกรบกวนหรือแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตลมหายใจ 3 นาที พิจารณาลมหายใจให้พินิจอย่างต่อเนื่อง รับรู้ชัดว่าลมหายใจไม่เที่ยง เมื่อลมหายใจออกจากภายในสู่ภายนอกนั่นหมายความว่าภายในร่างกายของเรามีความว่างเปล่า แต่จะกลับเข้ามาเหมือนเดิมอีกครั้งเมื่อลมหายใจเข้าก็จะนำลมเข้าจากภายนอกสู่ภายในเช่นเดิม ซึ่งในช่วงนี้หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นให้พยายามกลับมาสนใจกับลมหายใจต่อ ในการฝึกสังเกตลมหายใจสำหรับครั้งนี้มีสติระลึกรู้ถึงความคิดใดๆที่ผ่านเข้ามาในใจ โดยไม่ต้องพยายามเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับมัน รับรู้ถึงความรู้สึกเข้มแข็งในการมีสติระลึกรู้ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ชัดเจนไม่ว่าจะมีสิ่งใดผ่านเข้ามาในการรับรู้นั้นๆ และตระหนักต่อความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะนี้และกล่าวสรุปขอให้ฝึกอย่างต่อเนื่อง *(เทคนิคการสรุปความ)*

2. ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับการได้รับคำปรึกษาจาก 7 ครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา ทำตัวให้สบาย ผ่อนคลายความกังวล และนำเข้าสู่การให้คำปรึกษา “ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข” ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาชวนระลึกนึกถึงความงอกงามที่ดีที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษาทั้ง 7 ครั้งที่ผ่านมารวมทั้งครั้งสุดท้ายนี้ด้วย โดยใช้คำถาม “นักเรียนได้ร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกประทับใจอย่างไรบ้าง” โดยให้สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยน *(เทคนิคการถามปลายเปิดและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ)*

ขั้นสรุป

1 .ผู้ให้คำปรึกษาสรุปความจากการให้คำปรึกษาเพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ซึ่งนำไปสู่การนำไปปรับใช้การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมต่อไป ซักถามถึงสิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้ รู้สึกอย่างไร กลับไปจะทำอย่างไรเมื่อต้องถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ *(เทคนิคการถามปลายเปิดและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ)*

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้เข้ารับคำปรึกษาที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มและส่งเสริมให้กำลังใจผู้เข้ารับคำปรึกษาให้ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

4 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการทำแบบวัดในอีก .1 เดือนต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มมีสัมพันธภาพภายในกลุ่มและใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มรับรู้ความประทับใจ ความสุขที่ตนเองได้รับ

3. สมาชิกในกลุ่มแสดงความตั้งใจเข้าร่วมทำแบบวัดในอีก 1 เดือนต่อไป

4. สมาชิกในกลุ่มทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ภาคผนวก ช
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
- ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6(6.1)	1	1	1	3	1
6(6.2)	1	1	1	3	1
6(6.3)	1	1	1	3	1
6(6.4)	1	1	1	3	1
6(6.5)	1	1	1	3	1
6(6.6)	1	1	1	3	1
6(6.7)	1	1	1	3	1
6(6.8)	1	0	1	2	.67
6(6.9)	1	1	1	3	1
6(6.10)	1	0	1	2	.67
7(7.1)	1	0	1	2	.67
7(7.2)	1	1	1	3	1
7(7.3)	1	1	1	3	1
7(7.4)	1	0	1	2	.67
8(8.1)	1	1	1	3	1
8(8.2)	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	0	2	.67
5	1	0	1	2	.67
6	1	0	1	2	.67
7	1	1	1	3	1
8	1	0	0	1	.34
9	1	0	0	1	.34
10	1	1	1	3	1
11	0	1	1	2	.67
12	1	1	1	3	1
13	1	0	1	2	.67
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	0	1	1	2	.67
17	1	0	1	2	.67
18	0	1	0	1	.34
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1
21	0	1	1	2	.67
22	1	1	1	3	1
23	0	1	1	2	.67
24	0	1	1	2	.67

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	0	1	2	.67
28	0	1	1	2	.67
29	0	1	1	2	.67
30	1	1	1	3	1
31	1	1	1	3	1
32	0	1	1	2	.67
33	1	1	1	3	1
34	1	1	1	3	1
35	1	0	1	2	.67
36	1	0	1	2	.67
37	1	1	1	3	1
38	1	1	1	3	1
39	1	1	1	3	1
40	1	1	1	3	1
41	1	0	1	2	.67
42	0	0	1	1	.34
43	0	0	1	1	.34
44	0	0	1	1	.34
45	1	0	1	2	.67
46	1	0	1	2	.67
47	1	0	1	2	.67
48	1	0	1	2	.67

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
49	1	1	1	3	1
50	1	0	1	2	.67
51	1	0	1	2	.67
52	1	0	1	2	.67
53	0	0	1	1	.34
54	1	0	1	2	.67
55	1	1	1	3	1
56	1	0	1	2	.67
57	1	0	1	2	.67
58	1	0	1	2	.67
59	1	0	1	2	.67
60	1	0	1	2	.67
61	0	0	1	1	.34
62	1	0	1	2	.67
63	1	0	1	2	.67
64	1	0	1	2	.67
65	0	0	1	1	.34
66	0	0	1	1	.34
67	0	0	1	1	.34
68	1	0	1	2	.67
69	0	0	1	1	.34
70	1	1	1	3	1
71	1	0	1	2	.67
72	1	0	1	2	.67

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
73	1	0	1	2	.67
74	1	0	1	2	.67
75	1	0	1	2	.67
76	0	1	1	2	.67
77	1	0	1	2	.67
78	1	0	1	2	.67
79	0	0	1	1	.34
80	1	0	1	2	.67
81	1	0	1	2	.67
82	1	0	1	2	.67
83	1	1	1	3	1
84	1	1	1	3	1
85	1	0	1	2	.67
86	1	1	1	3	1
87	1	0	1	2	.67
88	1	1	1	3	1
89	1	0	1	2	.67
90	1	0	1	2	.67

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .67 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ จำนวน 76 ข้อ

ปรับปรุง จำนวน 14 ข้อ

รวม จำนวน 90 ข้อ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ครั้งที่	ด้าน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	0	1	2	.67
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	2	.67
2	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	0	1	2	.67
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	2	.67
3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	3	1
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	2	.67
4	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	3	1
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	2	.67
5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	3	1
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	3	1
6	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	0	1	2	.67
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	3	1
7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	3	1
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	3	1
8	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	3	1
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	3	1

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	.260	.902
2	.257	.901
3	.205	.901
4	.345	.899
5	.481	.897
6	.481	.898
7	.260	.900
8	.542	.897
9	.326	.899
10	.493	.898
11	.230	.901
12	.311	.900
13	.521	.897
14	.649	.896
15	.369	.899
16	.552	.896
17	.320	.900
18	.542	.897
19	.444	.898
20	.571	.897
21	.477	.898
22	.473	.898
23	.227	.901
24	.317	.900

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
25	.541	.897
26	.388	.899
27	.314	.900
28	.212	.902
29	.377	.899
30	.555	.897
31	.483	.897
32	.512	.898
33	.502	.898
34	.366	.899
35	.445	.898
36	.520	.897
37	.428	.898
38	.406	.899
39	.272	.901
40	.263	.900
41	.513	.897
42	.296	.900
43	.366	.899
44	.250	.901
45	.296	.900
46	.435	.898

ค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาพรวม เท่ากับ .867

ค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดกลวิธีการจัดการในภาพรวม เท่ากับ .817

ภาคผนวก ซ
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. J"reskog & Dag S"rbom

This program is published exclusively by
Scientific Software International, Inc.
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
Use of this program is subject to the terms specified in the
Universal Copyright Convention.
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\IA\IA Model.LPJ:

```
TI IA Model
!DA NI=10 NO=300 MA=CM
SY='C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\IA\IA Model.DSF'
MO NX=10 NK=1 TD=SY
LK
IA
FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) LX(9,1)
FR LX(10,1) TD(2,1) TD(4,2) TD(4,3) TD(5,4) TD(6,2) TD(7,1) TD(8,1)
TD(8,3)
FR TD(8,6) TD(8,7) TD(9,6) TD(9,7) TD(9,8) TD(10,1) TD(10,6) TD(10,7)
TD(10,8)
FR TD(10,9)
PD
OU RS FS SS SC ND=3 IT=200
```

TI IA Model

Number of Input Variables	10
Number of Y - Variables	0
Number of X - Variables	10
Number of ETA - Variables	0
Number of KSI - Variables	1
Number of Observations	300

TI IA Model

Covariance Matrix

	ia1	ia2	ia3	ia4	ia5	ia6
ia1	4.067					
ia2	1.929	2.055				
ia3	1.541	1.111	2.410			
ia4	0.851	0.691	1.149	1.630		
ia5	0.902	0.878	0.955	0.892	1.979	
ia6	1.639	1.346	1.294	0.865	0.992	2.993

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. J"reskog & Dag S"rbom

This program is published exclusively by
Scientific Software International, Inc.
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
Use of this program is subject to the terms specified in the
Universal Copyright Convention.
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\IH\IH Model.LPJ:

```
TI IH Model
!DA NI=10 NO=300 MA=CM
SY='C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\IH\IH Model.DSF'
MO NX=10 NK=1 TD=SY
LK
IH
FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) LX(9,1)
FR LX(10,1) TD(2,1) TD(3,2) TD(4,2) TD(5,1) TD(5,3) TD(6,3) TD(6,4)
TD(7,4)
FR TD(8,2) TD(8,5) TD(8,6) TD(8,7) TD(9,2) TD(9,3) TD(9,8) TD(10,3)
TD(10,4)
FR TD(10,9)
PD
OU PC RS FS SS SC ND=3
```

TI IH Model

Number of Input Variables	10
Number of Y - Variables	0
Number of X - Variables	10
Number of ETA - Variables	0
Number of KSI - Variables	1
Number of Observations	300

TI IH Model

Covariance Matrix

	ih1	ih2	ih3	ih4	ih5	ih6
ih1	1.677					
ih2	0.936	1.571				
ih3	0.559	0.918	1.598			
ih4	0.730	0.942	1.040	2.229		
ih5	0.623	0.829	1.277	1.351	3.315	

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. J"reskog & Dag S"rbom

This program is published exclusively by
Scientific Software International, Inc.
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
Use of this program is subject to the terms specified in the
Universal Copyright Convention.
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\IC\IC Model.LPJ:

```
TI IC Model
!DA NI=10 NO=300 MA=CM
SY='C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\IC\IC Model.DSF'
MO NX=10 NK=1 TD=SY
LK
IC
FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) LX(9,1)
FR LX(10,1) TD(3,1) TD(4,2) TD(5,3) TD(6,1) TD(6,5) TD(8,3) TD(8,5) TD(8,6)
FR TD(8,7) TD(9,2) TD(9,5) TD(9,6) TD(9,8) TD(10,5) TD(10,6) TD(10,8)
PD
OU PC RS FS SS SC ND=3
```

TI IC Model

Number of Input Variables	10
Number of Y - Variables	0
Number of X - Variables	10
Number of ETA - Variables	0
Number of KSI - Variables	1
Number of Observations	300

TI IC Model

Covariance Matrix

	ic1	ic2	ic3	ic4	ic5	ic6
ic1	1.621					
ic2	0.714	3.306				
ic3	0.755	0.967	1.719			
ic4	0.692	1.362	0.930	2.563		
ic5	0.565	0.634	0.857	0.840	3.018	
ic6	0.423	0.761	0.667	0.720	0.254	1.308
ic7	0.360	0.549	0.435	0.545	0.393	0.439
ic8	0.460	0.837	0.417	0.612	0.149	0.696
ic9	0.574	0.713	0.594	0.759	0.183	0.711
ic10	0.616	0.837	0.686	0.856	0.957	0.453

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. J"reskog & Dag S"rbom

This program is published exclusively by
Scientific Software International, Inc.
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
Use of this program is subject to the terms specified in the
Universal Copyright Convention.
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\CP\CP Model.LPJ:

```
TI CP Model
!DA NI=8 NO=300 MA=CM
SY='C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\CP\CP Model.DSF'
MO NX=8 NK=1 TD=SY
LK
CP
FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) TD(2,1)
FR TD(3,1) TD(3,2) TD(4,1) TD(4,2) TD(4,3) TD(5,3) TD(6,2) TD(6,5) TD(7,1)
FR TD(7,2) TD(7,3) TD(7,5) TD(7,6) TD(8,1) TD(8,2) TD(8,5) TD(8,7)
PD
OU PC RS FS SS SC ND=3
```

TI CP Model

Number of Input Variables	8
Number of Y - Variables	0
Number of X - Variables	8
Number of ETA - Variables	0
Number of KSI - Variables	1
Number of Observations	300

TI CP Model

Covariance Matrix

	cp1	cp2	cp3	cp4	cp5	cp6
cp1	1.802					
cp2	1.393	1.996				
cp3	0.812	1.099	1.246			
cp4	0.540	0.854	0.688	1.100		
cp5	0.555	0.662	0.477	0.635	1.248	
cp6	0.608	0.674	0.575	0.583	0.709	0.988
cp7	0.619	0.784	0.648	0.715	0.769	0.810
cp8	0.427	0.666	0.593	0.612	0.552	0.591

```
                    L I S R E L  8.72

                          BY

              Karl G. J"reskog & Dag S"rbom


        This program is published exclusively by
        Scientific Software International, Inc.
           7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
            Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
   Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
  Use of this program is subject to the terms specified in the
             Universal Copyright Convention.
              Website: www.ssicentral.com

 The following lines were read from file C:\Users\Delli7\Desktop\CFA
NEW\CE\CE Model.LPJ:

 TI CE Model
 !DA NI=8 NO=300 MA=CM
 SY='C:\Users\Delli7\Desktop\CFA NEW\CE\CE Model.DSF'
 MO NX=8 NK=1 TD=SY
 LK
 CE
 FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1) LX(5,1) LX(6,1) LX(7,1) LX(8,1) TD(3,1)
 FR TD(3,2) TD(4,1) TD(4,2) TD(6,2) TD(6,3) TD(6,5) TD(7,2) TD(8,1) TD(8,2)
 FR TD(8,3)
 PD
 OU PC RS FS SS SC ND=3

 TI CE Model

                    Number of Input Variables  8
                    Number of Y - Variables    0
                    Number of X - Variables    8
                    Number of ETA - Variables  0
                    Number of KSI - Variables  1
                    Number of Observations   300
```

ภาคผนวก ฌ

หนังสือรับรองการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

แบบรายงานผลการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ชื่อโครงการวิจัย : การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน

นักวิจัย : นางสาวกรรณิการ์ พันทอง

สังกัด : นิสิตปริญญาเอกสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อหน่วยงานที่นำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ : โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี

ผลการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้แก่บุคลากรในโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี ดังนี้

การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ ได้แก่ การได้ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการเพื่อนำไปใช้กับนักเรียนในโรงเรียน โดยเฉพาะกับกลุ่มนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งผู้วิจัยได้มีการถ่ายทอดให้กับครูผู้รับผิดชอบและมอบคู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบ ส่งผลให้โรงเรียนตระหนักถึงสภาพปัญหาการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นจริงกับนักเรียนได้ทุกระดับชั้น เนื่องจากสถานศึกษามีนักเรียนที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บางรายนำไปสู่การทะเลาะรุนแรงตามมา ซึ่งการได้ถ่ายทอดความรู้ของผู้วิจัย บุคลากรภายในโรงเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ในการเฝ้าระวังและนำไปใช้กับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้รับความช่วยเหลือได้ทันที

การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย ได้แก่ โรงเรียนได้มีพูดคุยกับบุคลากรในโรงเรียนเพื่อให้นำไปเป็นแนวทางให้ครูที่ปรึกษา ครูประจำชั้นและครูที่ดูแลระบบงานแนะแนวของโรงเรียน รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องให้นำไปใช้กับนักเรียนในการสำรวจ/ค้นพบนักเรียนที่ได้รับประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และนำไปเป็นแนวทางให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันจากการได้รับประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนทางด้านจิตใจและส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวต่อไปได้

(.....)

ผู้รับรองการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง

วันที่ให้ข้อมูล ...../...../.....

เบอร์โทรติดต่อ 065 – 4596691 E-mail : somlak_k@windowslive.com

ที่ ศธ ๐๔๒๓๘.๔๑/๑๓๙

โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง
อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๑๐

๔ มีนาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน นางสาวกรรณิการ์ พันทอง

ตามที่ท่านได้นำความรู้ใหม่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการเพื่อนำไปใช้กับนักเรียนในโรงเรียน โดยเฉพาะกับกลุ่มนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งผู้วิจัยได้มีการถ่ายทอดให้กับครูผู้รับผิดชอบและมอบคู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบ ส่งผลให้โรงเรียนตระหนักถึงสภาพปัญหาการรังแกกัน ผ่านโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นจริงกับนักเรียนได้ทุกระดับชั้น เนื่องจากสถานศึกษามีนักเรียนที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บางรายนำไปสู่การทะเลาะรุนแรงตามมา ซึ่งการได้ถ่ายทอดความรู้ของผู้วิจัย บุคลากรภายในโรงเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ในการเฝ้าระวังและนำไปใช้กับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้รับความช่วยเหลือได้ทันที

โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง ใคร่ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างสูง ที่ให้ความอนุเคราะห์มาให้ความรู้และมอบคู่มือ เรื่อง ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการให้กับวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้กับทางโรงเรียน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวแสงอรุณ ประสพกาญจน์)
ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง

ฝ่ายบริหารงานบุคคล
โทร.๐๖๕ - ๔๕๙๖๖๙๑
โทรสาร.๐-๓๔๖๑-๒๑๕๗

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	กรรณิการ์ พันทอง
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดกาญจนบุรี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2547 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล
	พ.ศ. 2550 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
	พ.ศ. 2563 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	39/2 หมู่ 2 ตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
ผลงานตีพิมพ์	เรื่อง การศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารหาดใหญ่วิชาการ ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2564)
รางวัลที่ได้รับ	งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนการวิจัยแผนงานเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ตามทิศทางยุทธศาสตร์การวิจัยและนวัตกรรม ประเภทบัณฑิตศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมกาวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2562

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ